

الدكتور محمد عبد الفتاح المهدي
مدرس الطب النفسي - جامعة الأزهر الشريف

دار اليقين
للنشر والتوزيع

الطَّبْعَةُ الأولى
١٤٢٢ هـ - ٢٠٠١ م

دار اليقين للنشر والتوزيع
الإدارة: المنصورة - ش عبد السلام عارف
الكردون الخارجي لسوق الجملة
بجوار معارض الشريف - ت: ٣٥٥٢٤١
المكتبة: مساكن الشناوي - سور مسجد التوحيد
تلفون: ٢١١٠٠٣

النَّوم والأحلام

في الطبّ والقرآن



إهداء

إلى زوجتي وأطفالي الذين وهبني

الله إياهم فجعلوا صحوي هادفـــاً

ونومي هادئاً وأحلامي سعيــدة

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

النوم والأحلام من الموضوعات التى أثارت خيال الشعراء وفكر الفلاسفة والأدباء ، وفضول العلماء على مر العصور لمعرفة أسرارهما وفك ألغازهما ، وانقسم هؤلاء إلى عدة اتجاهات :

الاتجاه الأول : ـ ركز كل الاهتمام على النواحى الغيبية ولم يكتف بما ورد من نصوص دينية صحيحة ، بل زاد على ذلك بالكثير من الحكايات والأساطير وخيالات العامة حتى شوه المعتقدات الغيبية الأصيلة بما أضافه إليها من أساطير وأوهام .

الاتجاه الثانى : ـ نزع إلى تبسيط واختزال الموضوع فأنكر الجانب الغيبى وقال بأن الأحلام هى مجرد حديث نفس مليئة بالرغبات والمخاوف .

الاتجاه الثالث : ـ يرى أن هذه عبارة عن نشاطات فسيولوجية بحتة وأن الأحلام هى مجرد استجابات لمؤثرات خارجية (أصوات ، أضواء ، منبهات جسمية) أو تغيرات فسيولوجية داخلية (الجوع ، العطش ، الألم ، الاحتياج الجنسى .. إلخ) . واتجه هذا الفريق إلى دراسة النوم والأحلام فى المعمل وقد أغراه ما توصل إليه من نتائج فأنكر كل مالا تراه عيناه فى المعمل ، واكتفى بدراسة الظواهر الخارجية بواسطة الأجهزة العلمية المتاحة ـ رغم قصورها ـ دون الدخول فى تفسيرات أو تفاصيل لا يستطيع العقل العلمي أن يؤكدها في مرحلته الراهنة .

الاتجاه الرابع : ـ تناول الموضوع بشكل أدبى فلسفى .

ولم يستطع أيٌّ من هذه الاتجاهات أن يفى بالمطلوب حيث أن الظواهر النفسية معقدة تعقيد تركيب الإنسان نفسه ، وأية نظره من زاوية واحدة هى نظره ناقصة قطعاً (حتى وإن كانت صحيحة) .. وأية محاولة للتبسيط الشديد هى إخلال بالحقيقة .. وأية محاولة لتجزئة وفصل بعض نشاطات الإنسان بعيداً عن الكيان الكلى محكوم عليها بالضلال منذ البداية .. فالإنسان كيان كلى فيه وظائف متخصصة ولكنها ليست مستقلة عن بعضها بأية حال .

والشخص المريض (أو السليم) يقف حائراً بين هذه الاتجاهات فهذه ظاهرة تتكرر معه يومياً (النوم والأحلام) ويستمتع بها أو يعاني منها بشكل ملح ، ولذلك فهو يريد أن يعرف عنها كل شيء .

ونحن فى هذا الكتاب نحاول دراسة ظاهرتى النوم والأحلام من زواياهما المختلفة (مع الكثير من رحابة الصدر واتساع الأفق) لعلنا نحيط بهما بشكل أشمل يتناسب مع مرحلة التطور العلمى للأنسان فى الوقت الحاضر .. ونحاول جاهدين أن نورد الحقائق الموضوعية التى ثبتت دينياً وعلمياً ، مبتعدين عن أسلوب الإثارة والسرية الذى يستخدم فى غالب الأحيان عند الحديث عن هذه الموضوعات . ونظراً لأهمية ذلك الموضوع وحيويته فقد حاولت تقديم نتائج أبحاث كثيرة (قديمة وحديثة) للقارىء العربى (المتخصص فى المقام الأول وغير المتخصص فى المقام الثانى) محاولاً تبسيط هذه المعلومات بقدر الإمكان دون الوصول إلى درجة الاختزال المخل ، وليعذرنى القارىء غير المتخصص إن وجد بعض الصعوبة أو احتاج لبذل بعض الجهد فى فهم بعض النقاط الدقيقة والمتخصصة فى هذا الموضوع .. فإن مرحلة التطور العلمى الآن أصبحت تستدعي منا ــ نحن العرب والمسلمين ــ بذل الكثير من الجهد الإيجابى لنعوض ما فاتنا فى مرحلة التدهور الحضارى التى مرت بنا فى القرن الأخير ، وأن نتعلم الابتعاد عن الحلول السهلة الخادعة والعلوم السطحية التافهة .

والإنسان كما نعلم يقضى ثلث عمره تقريباً فى النوم ومن هنا تبرز أهميته الكبيرة ، وتبرز أكثر إذا علمنا أن عملية النوم ليست عملية سلبية تهدأ

فيها حركة الإنسان وتتوقف نشاطاته ، بل هو عملية إيجابية يعاد من خلالها ترتيب الجهاز النفسى والعمليات الكيماوية الحيوية بحيث يجهز الإنسان لوقت اليقظة ، فهو عملية صيانة كاملة للإنسان نفساً وبدناً ، ورغم هذه الأهمية الكبيرة لم يحظ النوم والأحلام بالدراسات العلمية الدقيقة باستثناء بعض الملاحظات الإكلينيكية والاجتهادات والتفسيرات الذاتية ، وقد بدأت الدراسة العلمية للنوم والأحلام بشكلها التجريبى منذ حوالى ثلاثين سنة وذلك بعد استخدام جهاز « رسام المخ الكهربائى » (EEG) فى تسجيل نشاط المخ الكهربى أثناء النوم واستخدام جهاز قياس حركة العين (Electro Oculography) وجهاز قياس نشاط العضلات (Electro-Myography). وساعد على ذلك أيضاً ظهور الكثير من العقاقير التي تتحكم فى درجة النوم وعمقه وفى كمية الأحلام . وأدى ذلك إلى توافر كم هائل من المعلومات الموضوعية عن هذا النشاط الهام فى حياة الإنسان ، وأصبح كثير من ظواهر النوم والأحلام ترصد وتقاس بالأجهزة الدقيقة ، ولكن مع هذا بقيت هناك مناطق غموض كثيرة وعلامات استفهام لا حصر لها .

وشاءت الأقدار أن أعمل على جهاز رسام المخ الكهربائى لمدة تزيد علي ثمانى سنوات (بالإضافة لعملى كطبيب نفسى) وشاهدت بعينى عجائب نشاط المخ البشري فى اليقظة والنوم ، وفى الصحة والمرض .. وإن كنت أعتقد أن هذا المجال ما زال يحتاج إلى مزيد من الدراسة والتمحيص لاستكشاف الكثير من أسرار المخ البشرى .. وهكذا طبيعة العلم ، كلما اكتشفنا فيه نقطة وجدنا أنفسنا ندخل فى دوائر أخرى مجهولة تحتاج إلى مزيد من الكشف . ولقد أعلن بعض العلماء فى مؤتمر جمعية الطب النفسى الأمريكى (١٩٩٠ م) أن هذا العقد الأخير من القرن العشرين هو عقد المخ البشرى . لذلك فقد وضعت هذا الكتاب (بتوفيق من الله) من خلال ممارستى اليومية فى العيادة النفسية مع المرضى النفسيين وفى الحياة اليومية مع الأصحاء ، فكانت مواده إجابات على تساؤلات تشغل بال الإنسان فى مرضه وصحته على السواء ، وكانت أيضاً استجابات لمشكلات وتحديات واجهتنى خلال مراحل العلاج النفسى، وكان لابد من مواجهتها وحلها على المستوى الفكرى أولاً (من خلال الغوص فى علوم الأقدمين والمحدثين)

ثم على المستوى التطبيقى فى واقع الحياة . وأثناء هذه الرحلة وجدت أن المحتوى الفكرى لهذه التساؤلات والمشكلات وإجاباتها لا تقتصر أهميته على تحسن أحوال مريض نفسى أو شخص عادى فحسب ، وإنما تمتد تلك الأهمية لتؤثر فى مسار الأمم والشعوب ، فمما لا شك فيه أن أفكار ومعتقدات أمه معينة تؤثر فى توجهاتها وإنجازاتها الحضارية . فمثلاً نجد أن العالم الغربى قد اعتنق الفكر المادى الواقعى المنفعى ، فتقدم فى هذه المجالات وحقق فيها إنجازات ضخمة ولكنه الآن وقف حائراً مضطرباً متسائلاً : وماذا بعد ؟ وإلى أين المصير ؟ وحين لم يجد إجابة تغيب بعضه فى المخدرات والجنس ، وتحفز آخرون بالسلاح النووى استعداداً للإبادة أو الانتحار .

أما العالم الشرقى (والإسلامي على وجه الخصوص) فقد امتزجت عنده الأفكار والقيم ، وتلوث وعيه بما ألقى فيه من أفكار واتجاهات غريبة عليه فوقف حائراً لا يعرف أيها يتبع ، لذلك تقلصت حركته ، أو كانت هناك حركات فى اتجاهات شتى محصلتها فى النهاية ضئيلة . ولكن فى العقود الأخيرة ظهرت بوادر صحوة إسلامية تريد أن تعيد الهوية الإسلامية والمشروع الحضارى الإسلامى . وإن من أولى دروس هذه الصحوة تنقية الفكر الإسلامي مما علق به من أساطير وخرافات عصر التدهور ، وأيضاً مما لوثه من اتجاهات فكرية معاصرة .

وكان من أهداف وضع هذا الكتاب أيضاً تزويد المكتبة العربية والإسلامية بكتب علمية (فى علم النفس والطب النفسى) باللغة العربية ومتبنية وجهة النظر الإسلامية فى النظر إلى الحقائق العلمية المتاحة ، حيث اتضح لى من ممارستى العملية لمهنة الطب النفسى أن كثيراً من جوانب النظرة الغربية فى هذا المجال لا تصلح للتطبيق فى مجتمعاتنا الإسلامية .. حتى الحقائق العلمية التجريبية فإنها تحتاج إلى تنقيتها مما علق بها من التأويلات المادية الإلحادية . وأنا أحاول فى هذا الكتاب أن أقوم بعملية تنقية وتأصيل لكثير من حقائق النوم والأحلام .. وليعذرنى القارىء إذا لم يحالفني التوفيق فى بعض المواضع ، فهكذا المحاولات البشرية قابلة للخطأ والنقصان



الباب الأول

النــوم



تعريف النوم

التعريف اللغوى :

يأتى النوم ومشتقاته على الوجوه التالية[1]:

* (نام) فلان ـــ نوماً ونياماً : اضطجع أو نَعَسَ .
* ونام الشىء : سكت وهدأ .
* تنوَّمَ : حاول النوم وطلبه . يقال : تنوَّم شهوةً للنوم .
* استنام : نام ، وتناوَمَ ، واستقر .
* التنويم المغناطيسى : حالة تأثُّريّة ، يظهر فيها النوم على الوسيط تأثراً بإيحاء المنوِّم وتوجيهه إياه إلى الفكرة المقصودة ، ويكون الوسيط فى أثنائها خالى الذهن عن هذه الفكرة .
* المنام : النَّوْمُ . يقال : رأى فى منامه كذا .
والمنام : موضع النَّوْم .
والمنامة : موضوع النَّوْم .
* المَنْوَمَة : ما يحمل على النوم ويجلبه . يقال : طعام مُنْوَمةٌ .
والمنوِّم : من يزاول التنويم المغناطيسى (محدثة) .
والمنوِّم : كل عقار يحدث النوم (محدثة) .
* النائم : يقال : ليلٌ نائم : يُنام فيه .
* النَّؤوم : الكثير النوم . يقال : رجلٌ نؤومٌ وامرأةٌ نؤومٌ .
* النَّوْمُ : النَّائمون .

---

(١) المعجم الوسيط : دكتور / ابراهيم أنيس ، دكتور / عبد الحليم منتصر . الجزء الثانى . الطبعة الثانية ، صفحة : ٩٦٥ .

والنَّوْمُ : فترة راحة للبدن والعقل تغيب خلالها الإرادة والوعى جزئياً أو كلياً ، وتتوقف فيها جزئياً الوظائف البدنية .

* النّوَمُ : الكثير النوم .

* نَوْمَان : كثير النوم .

* النُّوَمَةُ : الكثير النوم ، والخامل الذكر فى الناس .

* النِّيمَةُ : هيئة النائم . يقال : إنه لحسن النيمة .

وعكس النوم الأرق وله الاشتقاقات التالية :

* أرق ــ أرقاً امتنع عليه النوم ليلاً . فهو أرق ، وآرق .

* (آرَقَه) إيراقاً : جعله يأرَق .

* أرَّقَه : آرَقَه .

* (ائْتَرَقَ) : أرقَ .

* (تأرَّق) : أرقَ .

(الأرَق) امتناعَ النوم ليلاً .

* (الأُرُق) : مَنْ عادته الأرَق .

التعريف الاصطلاحى للنوم :

النوم هو حالة مؤقتة من تعليق الإفاقة مع توقف التفاعل الحسى والحركى مع البيئة ويصاحبه فى العادة الرقاد وانعدام الحركة (أو ندرتها) مع إمكانية إيقاظ الشخص بمؤثر خارجى مناسب .

وهناك تعريف آخر للنوم بأنه : حالة من تغير الوعى (الآنى والحالى) يصبح فيها الوعى لا يعمل بكامل طاقته ، وتنخفض (ولا تنعدم) القدرة الإدراكية للوعى الآنى بالنسبة للإدراكات (المحيطية الخارجية الحواسية والجسمية ، والزمانية والتوجه ، والذات النفسية) .

وكذلك من المحتمل أيضاً أن تكون القدرة الإدراكية (للاوعى) تعمل بأقل من طاقتها (تنخفض) للإدراك اللاواعى (للمنبهات المحيطية والجسمية والزمانية والتوجه والذات النفسية) . أى النوم هو نقص

وانخفاض نشاط جهاز (الوعى ــ اللاوعى) بكامله . وإن الانخفاض فى النشاط يعنى أنه فى النوم لا زال للوعى واللاوعى القدرة على التعامل مع بعض المدركات مثل : الاستجابة لمنبه إدراكى حواسى قوى ، أو الاستجابة لمنبه انفعالى من الذات قوي (الكوابيس) أو الاستجابة لمنبه زمانى قوى (حساب المدة والاستيقاظ بعد فترة مقررة)[1].

النوم فى القرآن الكريم :

لقد ذكر لفظ النوم باشتقاقاته المختلفة فى القرآن الكريم فى تسع مواضع هى :

﴿ اللَّهُ لا إِلَهَ إِلاَّ هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لا تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلا نَوْمٌ ﴾

(البقرة : ٢٥٥) .

﴿ وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا ﴾

(الفرقان : ٤٧) .

﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا (٩) وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا (١٠) وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا ﴾

(النبأ : ٩ ، ١٠ ، ١١) .

﴿ أَفَأَمِنَ أَهْلُ الْقُرَىٰ أَن يَأْتِيَهُم بَأْسُنَا بَيَاتًا وَهُمْ نَائِمُونَ ﴾

(الأعراف ٩٧) .

﴿ فَطَافَ عَلَيْهَا طَائِفٌ مِّن رَّبِّكَ وَهُمْ نَائِمُونَ ﴾

(القلم : ١٩) .

﴿ يَا بُنَيَّ إِنِّي أَرَىٰ فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْبَحُكَ فَانظُرْ مَاذَا تَرَىٰ ﴾

(الصافات : ١٠٢) .

﴿ إِذْ يُرِيكَهُمُ اللَّهُ فِي مَنَامِكَ قَلِيلاً ﴾

(الأنفال : ٤٣) .

﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُم بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُم مِّن فَضْلِهِ ﴾

(الروم : ٢٣) .

---

(١) عن كتاب : النظرية الروحية ، للدكتور / راتب عبد الوهاب السمان .
بحث مقدم لهيئة الإعجاز العلمى للقرآن . صفحة ٧٦ .

﴿ اللَّهُ يَتَوَفَّى الأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا ﴾

(الــزمر : ٤٢) .

النوم والموت فى القرآن الكريم :

هناك علاقة بين النوم والموت من حيث أن فى كليهما ينتقل الإنسان من حالة اليقظة إلى حالة أخرى يفقد فيها يقظته وإرادته وحركته ، ولكن هذه التغيرات تكون مؤقتة فى حالة النوم دائمة فى حالة الموت .

والنفس فى الحالتين يتوفاها الله ولكنها تعود للبدن إذا كان فى عمر الإنسان بقية فيستيقظ . أما إذا كان الأجل قد انتهى فإنها لا تعود .

والقرآن يصور هذا الموقف فى قوله تعالى :

﴿ اللَّهُ يَتَوَفَّى الأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ (الزمر : ٤٢) .

قال الله تعالى مخبراً عن نفسه الكريمة بأنه المتصرف فى الوجود بما يشاء وأنه يتوفى الأنفس الوفاة الكبرى بما يرسل من الحفظة الذين يقبضونها من الأبدان والوفاة الصغرى عند المنام .. وفى هذا دلالة على أن الأنفس تجتمع في الملأ الأعلى كما ورد بذلك الحديث المرفوع الذى رواه ابن منده وغيره ، وفى صحيحى البخارى ومسلم من حديث عبيد الله بن عمر عن سعيد بن أبى سعيد عن أبيه عن أبى هريرة رضى الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : « إذا أوى أحدكم إلى فراشه فلينفضه بداخلة إزاره فإنه لا يدرى ما خلفه عليه ثم ليقل : باسمك ربى وضعت جنبى وبك أرفعه إن أمسكت نفسى فارحمها وإن أرسلتها فاحفظها بما تحفظ به عبادك الصالحين » (١).

وقال بعض السلف : يقبض أرواح الأموات إذا ماتوا وأرواح الأحياء إذا ناموا فتتعارف ما شاء الله تعالى أن تتعارف ﴿ فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا

---

(١) تفسير ابن كثير : ج ٤ . دار المعرفة ــ لبنان . صفحة ٦٠

﴿ الْمَوْتَ ﴾ التى قد ماتت ويرسل الأخرى إلى أجل مسمى ، قال السدى : إلى بقية أجلها ، وقال ابن عباس رضى الله عنهما : يمسك أنفس الأموات ويرسل أنفس الأحياء ولا يغلط(1).

ويقول الله تعالى فى سورة الأنعام :

﴿ وَهُوَ الَّذِي يَتَوَفَّاكُم بِاللَّيْلِ وَيَعْلَمُ مَا جَرَحْتُم بِالنَّهَارِ ثُمَّ يَبْعَثُكُمْ فِيهِ لِيُقْضَىٰ أَجَلٌ مُّسَمًّى ثُمَّ إِلَيْهِ مَرْجِعُكُمْ ثُمَّ يُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ (60) وَهُوَ الْقَاهِرُ فَوْقَ عِبَادِهِ وَيُرْسِلُ عَلَيْكُمْ حَفَظَةً حَتَّىٰ إِذَا جَاءَ أَحَدَكُمُ الْمَوْتُ تَوَفَّتْهُ رُسُلُنَا وَهُمْ لا يُفَرِّطُونَ ﴾ (الأنعام : 60 ، 61) .

يقول الله تعالى فى هذه الآيات إنه يتوفى عباده فى منامهم بالليل وهذا هو التوفى الأصغر ﴿ وَهُوَ الَّذِي يَتَوَفَّاكُم بِاللَّيْلِ وَيَعْلَمُ مَا جَرَحْتُم بِالنَّهَارِ ﴾ أي ويعلم ما كسبتم من الأعمال بالنهار ، وهذه جملة معترضة دلت على إحاطة علمه تعالى بخلقه في ليلهم ونهارهم فى حال سكونهم وحال حركتهم . وقوله ﴿ لِيُقْضَىٰ أَجَلٌ مُّسَمًّى ﴾ يعني به أجل كل واحد من الناس ﴿ ثُمَّ إِلَيْهِ مَرْجِعُكُمْ ﴾ أى يوم القيامة ﴿ ثُمَّ يُنَبِّئُكُم ﴾ أى فيخبركم ﴿ بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ ﴾ أى ويجزيكم على ذلك إن خيراً فخير وإن شراً فشر . وقوله ﴿ وَهُوَ الْقَاهِرُ فَوْقَ عِبَادِهِ ﴾ أى وهو الذي قهر كل شيء ، وخضع لجلاله وعظمته وكبريائه كل شيء ﴿ وَيُرْسِلُ عَلَيْكُمْ حَفَظَةً ﴾ أى من الملائكة يحفظون بدن الإنسان وحفظة يحفظون عمله ويحصونه ، وقوله ﴿ حَتَّىٰ إِذَا جَاءَ أَحَدَكُمُ الْمَوْتُ ﴾ أى احتضر وحان أجله ﴿ تَوَفَّتْهُ رُسُلُنَا ﴾ أى ملائكة موكلون بذلك ، قال ابن عباس وغير واحد : لملك الموت أعوان من الملائكة يخرجون الروح من الجسد فيقبضها ملك الموت إذا انتهت إلى الحلقوم ، وقوله ﴿ وَهُمْ لا يُفَرِّطُونَ ﴾ أى فى حفظ روح المتوفى بل يحفظونها وينزلونها حيث شاء الله عز وجل إن كان من الأبرار ففى عليين وإن كان من الفجار ففى سجين(2).

---

(1) و (2) المصدر السابق . ج 2 صفحة 142 ، 143 .

النوم الطبيعى

سوف نستعرض فى هذا الفصل المظاهر النفسية والفسيولوجية المختلفة للنوم الطبيعى .

أسباب النوم :

ربما يسأل سائل : لماذا ينام الإنسان بهذا الشكل المنتظم والمتواتر فى كل الأجيال ؟

فى الحقيقة اختلف العلماء فى الأسباب التى تدعو الإنسان أن ينام والأسباب التى تدعوه أن يستيقظ . وفيما يلى نعرض بعض هذه الآراء :

(١) عوامل بيئية :

يعتقد البعض أن الإنسان يظل يقظاً بسبب المنبهات الخارجية التى تؤثر فيه عن طريق أجهزة الإحساس المختلفة (البصر ، السمع ، الشم ، التذوق ، اللمس) وأن النوم يحدث عند انخفاض هذه المنبهات إلى درجة معينة ، ولكن هذا العامل وحده ليس سبباً كافياً لهذه العملية .

(٢) عوامل كيميائية :

لقد تمت في السنوات الأخيرة دراسات حول التغيرات الكيميائية المصاحبة للنوم ، ووضحت الافتراضات التالية :

أ ــ إن تراكم المواد الكيميائية الناتجة عن عمليات تمثيل الغذاء (Meta-bolic Products) لها دور فى بدء عملية النوم ولذلك يشعر الشخص برغبة فى النوم بعد المجهود العضلى . وإن النوم يعتبر فرصة راحة يتخلص خلالها الجسم من هذه المواد المتراكمة ليستعد لدورة نشاط جديدة .

ب ــ يعتقد جوفيت (Jouvet,1972) أن السيروتونين (Serotonine) هو

المسئول عن النوم المصحوب بموجات بطيئة أى النوم غير الحالم (NREM) فى حين أن الكاتيكولامينات (Catecholamines) هى المسئولة عن النوم الحالم (NREM)[1].

(٣) التغيرات الهرمونية :

لقد اتضح أن هناك العديد من الهرمونات التى تفرز عن طريق المهاد التحتانى (Hypotha Lamus) والغدة النخامية (Pituitary) لها علاقة وثيقة بدورة النوم واليقظة اليومية . وقد قام بهذه الأبحاث مجموعة من العلماء وعلى رأسهم روبين (Rubin,1972)[2] وكانت نتائجها كالتالى :

أ ــ أظهرت فحوصات البول والبلازما أن الكورتيزونات (Corticosteroids) تصل أعلى معدل لها فى الجزء الأخير من الليل حيث يسود النوم الحالم (REM) وأن هذه الدورة تنعكس إذا عكسنا دورة النوم واليقظة خلال اليوم .

ب ــ يفرز هرمون النمو (Growth H) أثناء الساعتين الأول من النوم وهذا يوحى بأن له علاقة بالمرحلتين الثالثة والرابعة من النوم ، وأن إفراز هذا الهرمون يتأخر إذا تأخر موعد النوم .

ج ــ يزيد مستوى البرولاكتين (Prolactine) فى الدم بعد ٦٠ ــ ٩٠ دقيقة من بداية النوم ويظل مستواه مرتفعاً طوال الليل .

د ــ يزيد هرمون L H (Lutenizing Hormone) أثناء النوم فى الأولاد والبنات أثناء سن المراهقة . أما فى الرجال (فى سن الشباب) فتكون هناك زيادة طفيفة فى هذا الهرمون أثناء النوم الحالم . أما فى المرأة البالغة فيزيد هذا الهرمون بعد فترة الحيض وحتى منتصف الدورة الشهرية ثم ينقص بعد ذلك حتى يبلغ أدنى مستوى له عند الحيض .

---

(1) Jouvet , M (1972) . The role of monoamines and acetylcholine - containing neu rones in The regulation of The sleep Waking cycle Physio l.,166.1972.

(2) Rubin, R etal (1972) . Gonadotrophic Secvetion during sleep in normal adult men . Science,175:196,1972.

(٤) الآليات (الميكانيزمات) العصبية فى النوم واليقظة :

والعوامل السابقة لا تكفى وحدها لتفسير عملية النوم واليقظة بشكل كامل .. لذلك اتجهت أنظار العلماء إلى البحث عن وجود مركز أو مراكز فى المخ تتحكم فى هذا النظام الدقيق والذى يتم وكأن هناك ساعة بيولوجية داخلية تضبط إيقاعه .

وظاهرة النوم ليست فى حد ذاتها عجيبة ، ولكن العجيب فى الأمر هو حالة الاستيقاظ ، فلو فهمنا سر حالة اليقظة لأمكننا على الفور أن نقول إن اختفاء هذه الحالة هو النوم ذاته ، ومن المعروف أن هناك مراكز عليا فى الدماغ تتحكم فى أنشطة الجسم المختلفة مثل التنفس والشهية وضغط الدم .. إلخ ، ولقد اعتقد العلماء سابقاً أن هناك مركزاً يتحكم فى النوم ، ولكن ثبت أخيراً أن هناك مركزاً يتحكم فى حالة اليقظة ــ هذا المركز يسمى التكوين الشبكى (Reticular Formation) وموقعه فى المخ المتوسط . وهذا المركز يحفظنا متيقظين فإذا ما انتهى من عمله نبدأ نحن فى النعاس ــ ولذلك فيمكن أن يغزونا النوم بطرق مختلفة منها البعد عن الضوضاء ، الرتابة ، الهدوء ــ وهذا يساعد على كف مركز اليقظة عن العمل ، ونحن نستيقظ فى حالة وصول منبه ما قد يكون ألماً أو إنذاراً .... إلخ .

وينتقل هذا المنبه عن طريق المسارات العصبية الصاعدة حتى يصل إلى المخ المتوسط وينقله التكوين الشبكى إلى الرأس عن طريق الأعصاب فنستيقظ على الفور إذا كان المنبه قوياً ، أما إذا كان ضعيفاً فيؤدى إلى أن نتقلب فى مكاننا أو تتحرك عيوننا أو تهتز الرموش لفترة قصيرة[١] .

وبرغم منطقية التفسير العصبى السابق ووجود بعض الأدلة العلمية التى تؤيده إلا أن نشاطات الإنسان تبدو بالغة التعقيد ، ولذلك فقد وجد أن هذا التفسير لا يستطيع أن يحيط بظاهرة النوم واليقظة بشكل كاف . ومع المزيد من البحث وجد العلماء أن هناك عدة مراكز عصبية دماغية تشارك فى هذه العملية بتناسق دقيق .

---

(١) دكتور / أحمد عكاشة (١٩٨٦) . علم النفس الفسيولوجى . الطبعة الثامنة . دار المعارف صفحة ٢٤٨ ، ٢٤٩ .

وتنتشر المناطق الدماغية التى تؤثر فى دورة النوم واليقظة ، ولا يوجد ما يسمى بـ « مركز النوم » ولكن تتشابك عدة مناطق فى هذه الوظيفة أهمها :

(أ) التكوين الشبكى (Reticular Formation) الممتد من جذع المخ حتى المهاد.

(ب) الحافة (Raphe) وهى مجموعة أنواء تمتد من النخاع المستطيل حتى المخ المتوسط .

(ج) الخلايا العظمى للغطاء أو اللحاف (Tegmentum) وهى موجودة بالقنطرة .

(د) الجسم الأزرق ، ويخرج منه الحزمة النور أدرياليه الخلفية .

ويلعب التكوين الشبكى والذى يجرى على امتداد وسط جذع المخ دوراً كبيراً فى اليقظة ، فأى عطب فى هذا الجزء يؤدى إلى النوم أو الغيبوبة ، ويحدث التنبيه الكهربى لهذه المنطقة اليقظة إذا كان الحيوان نائماً ، أو شدة الإنتباه إذا كان يقظاً .

أما الحافة والتى تمتد من وسط جذع المخ حتى خلف المخ المتوسط فلها تأثيرها الخاص على النوم ، فعطب هذه المنطقة يؤدى إلى الأرق، وتحتوى أنواء الحافة على الأمين الحيوى « السيروتونين » ويحتمل أن تؤثر هذه المسارات السيروتينينية على النوم بتثبيط نشاط التكوين الشبكى ، ولوحظ أيضاً أن العقاقير التى تعوق تكوين السيروتونين تؤدى إلى الأرق .

ويحتوى مكان كوريوليوس (الجسم الأزرق) على النورأدرينالين ، ويخدم هذا الموضع وظيفة اليقظة وكذلك مرحلة التغير من النوم المتزامن (NREM) إلى النوم غير المتزامن (REM) ، وتنشأ الحزمة النورأدرينالية الخلفية من مكان كوريوليوس .

وتتفاعل منطقة الخلايا العظمى بالغطاء مع موضع كوريوليوس ، لتغير النوم التزامنى إلى غير تزامنى والعكس ، وهذه الخلايا العظمى بالقنطرة لها أهمية واضحة خاصة فى النوم غير المتزامن حيث أن تلفها يؤدى إلى زوال

هذا النوع من النوم وعندما تبدأ الخلايا العظمي في اطلاق الشحنات بسرعة ، تقل شحنات مكان كوريوليوس وينتقل الحيوان إلي النوم غير المتزامن ، أما إذا أسرع موضع كوريوليوس فى دفع سيالاته العصبية فهنا يقل نشاط الخلايا العظمى وينتقل الحيوان ثانياً إلى النوم المتزامن .

وعادة ما يتحكم فى السلوكيات الهامة ذات الدوافع عدة مناطق وينطبق ذلك على النوم ، فمثلاً يؤدى التنبيه المعوى ذو التردد البطيء إلى النوم ، ويشابه ذلك الاندفاعات الواردة للمخ أثناء حركة الأمعاء أثناء الهضم ، ويفسر ذلك رغبة المرء فى النوم بعد وجبة دسمة ، ويصل عديد من السيالات الواردة من الأحشاء والأعضاء الداخلية إلى منطقة فى المخ تسمى بـ « نواة المسار الأوحد ، ولها تأثيرها التعادلى على التكوين الشبكى [1].

أنواع النوم :

فى القديم كان ينظر إلى النوم علي أنه حالة واحدة من انخفاض مستوى الوعى والحركة والاستجابة ، وإذا اختلف فإنما يختلف من حيث العمق إلى نوم عميق ونوم خفيف . أما الآن فقد قسم النوم بناءاً على الدراسات الفسيولوجية الدقيقة إلى نوعين رئيسيين تبعاً لسرعة حركة العين تحت الجفن أثناء النوم :

(١) النوم بدون حركات عين سريعة : (NREM)

(Non Rapid Eye Movement Sleep)

وهذا النوع من النوم له عدة أسماء أخرى مثل : النوم غير الحالم (حيث تقل فيه الأحلام) . أو النوم العميق ..

أو النوم الكلاسيكى (Orthodox Sleep) ..

أو النوم غير المفارق ..

أو النوم غير نقيضى ..

وفى هذا النوع من النوم لا ترى حركة العين السريعة تحت الجفن ، ويكون عمق النوم أكبر فى هذا النوع من النوم وبالتالى يحتاج الشخص لمنبه أقوى للاستيقاظ وتهبط حرارة الجسم وتبطؤ ضربات القلب ويقل ضخ القلب

(١) المصدر السابق . صفحة ٢٥٦ ، ٢٥٧ .

للدم وينخفض ضغط الدم ويبطؤ معدل التنفس وتنخفض التهوية الرئوية وينخفض معدل التمثيل الغذائي الأساسي وحجم البول وترتخي العضلات وتنقص إفرازات الغدد . وأيضاً ترتخي عضلات العين الخارجية ولكن الحدقتين تكونان منقبضتين ومتفاعلتين للضوء . وتنعدم المنعكسات الوترية العميقة وتصبح علامة بابينسكي إيجابية والإحساس الخارجي متبلداً .

أي أن النشاط الفسيولوجي يقل بوجه عام أثناء هذا النوع من النوم ولذلك يشعر الجسم فيه بالاسترخاء . ويجب أن يلاحظ أن هذا النوع من النوم برغم تسميته الشائعة النوم غير الحالم فإنه لا يخلو تماماً من الأحلام وأنما تكون الأحلام فيه قليلة ومتقطعة وغير واضحة ويصعب تذكرها.

(٢) النوم بحركات عين سريعة : (REM)

(Rapid Eye Movement Sleep)

ولهذا النوع من النوم أسماء أخرى مثل :

النوم الحالم (حيث تكثر فيه الأحلام) ..

أو النوم المفارق (Desynchronized)

أو النوم النقيضي (Paradoxical)

أو النوم غير متزامن .. وذلك لاختلافه عن حالة النوم العادية السائدة وعن صورة رسم المخ الكهربي السائدة . ويشكل هذا النوع من النوم ٢٠ — ٢٥ ٪ من وقت النوم الكلي .

وهذا النوع من النوم يختلف عن النوع السابق بالأشياء التالية :

(أ) ظهور حركات العين السريعة نحو الجانبين كما لو أن الشخص ينظر ويراقب شخصاً يتحرك .

(ب) ترتفع حرارة الجسم ، وينتصب القضيب (العضو الذكري) .

(ج) يتسارع نظم القلب والتنفس .

(د) يحدث استرخاء شديد في عضلات الوجه والأطراف بحيث أن تخطيط العضلات الكهربي (EMG) يتسطح (لا يوجد استجابة) ، ومن هنا جاء اسم النوم المفارق : فالعلامات كلها تشير إلى ما يشبه اليقظة (عدم التناسق في نشاط قشرة المخ كهربائياً كما في الصحو ، علامات فرط نشاط

الجهاز الذاتى ، حركات العيون) ومع ذلك فإن الحركة معدومة والإحساس للمنبهات الخارجية معدوم .

وأثناء هذا النوع من النوم (REM) يحصل افراغات للخلايا العصبية المحركة بكثرة (القشر الحركى) كالتى تحصل عندما يمارس المستيقظ حركات جسدية ، ولكن يبدو أن هذه الانفراغات لا يكون لها أثر محرك عند النائم بسبب تثبيط وصولها إلى النخاع الشوكى (ما عدا العينين فقط) وذلك تحت تأثير جذع الدماغ[1]. أى أن النشاط الفسيولوجي يزيد أثناد هذا النوع من النوم بصفة عامة لذلك إذا طالت فترة هذا النوم فإن الشخص يستيقظ وهو يشعر بإجهاد وتعب .

مراحل النوم :

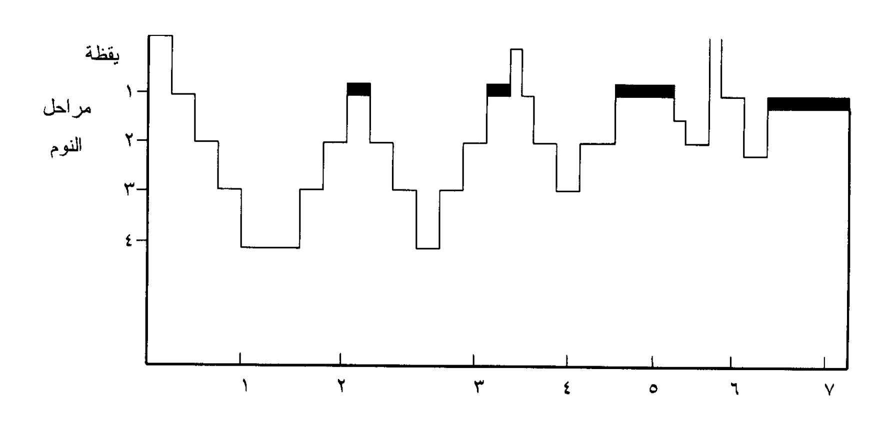
لقد كان لاكتشاف طريقة تسجيل نشاط المخ الكهربى بواسطة جهاز رسام المخ الكهربى (Electroencephalography) عام ١٩٢٩ م على يد هانز برجر الطبيب النفسي الألمانى ــ كان لهذا الاكتشاف أثر كبير فى أبحاث النوم والأحلام فقد فتح آفاقاً واسعة أمام دراسة تلك الظواهر وبناءاً على ذلك تم تقسيم النوم غير الحالم (NREM) إلى أربعة مراحل :

(١) المرحلة الأولى :ــ

فى هذه المرحلة تقل حالة يقظة الشخص فيدخل في لحظات إغفاء قصيرة ثم يعود إلى حالة اليقظة مع أى مؤثر بسيط وهكذا إلى أن يدخل فى المرحلة الثانية . ويمكن تمثيل هذه الحالة إذا تخيلنا أن هناك شخصاً يركب قطاراً ويمسك فى يديه جريدة يقرأها .. ونظراً لطول الطريق وصوت عجلات القطار الرتيب فإن هذا الشخص تغمض عيناه للحظات قصيرة ثم مع أية حركة غير عادية أو تغيير فى سرعة القطار أو أصوات عجلاته يستيقظ مرة أخرى فيعاود القراءة حتى يغلبه النعاس مرة أخرى . وفى لحظة اليقظة التى تسبق الغفوة مباشرة تظهر موجات ألفا (٨ ــ ١٣ موجة فى الثانية) وتكون عالية الڤولت ثم تختفى مع حدوث الإغفاءة تدريجياً ليحل محلها موجات منخفضة الڤولت وغير منتظمة وتتكون من خليط من الموجات السريعة مع موجات ثيتا (٤ ــ ٧ موجة فى الثانية) .

---

(١) عن كتاب « النظرية الروحية » للدكتور / راتب عبد الوهاب السمان صفحة ٧٨ (بتصرف) .



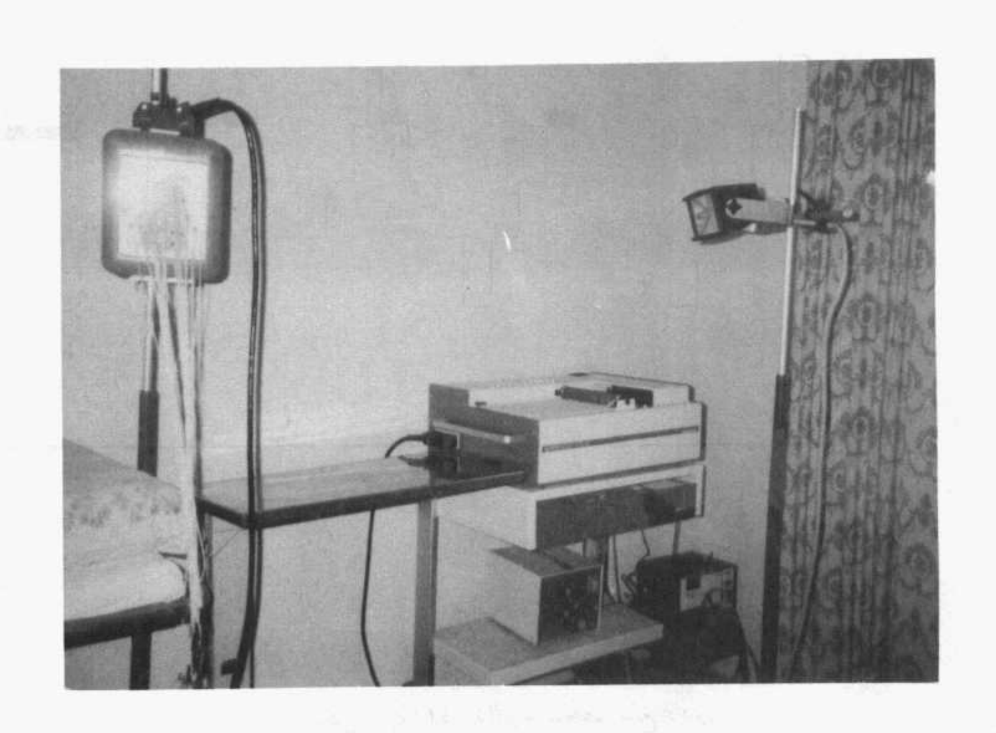
ساعات النوم

شكل رقم (١) دورة النوم لشخص بالغ عادى

ملحوظة :

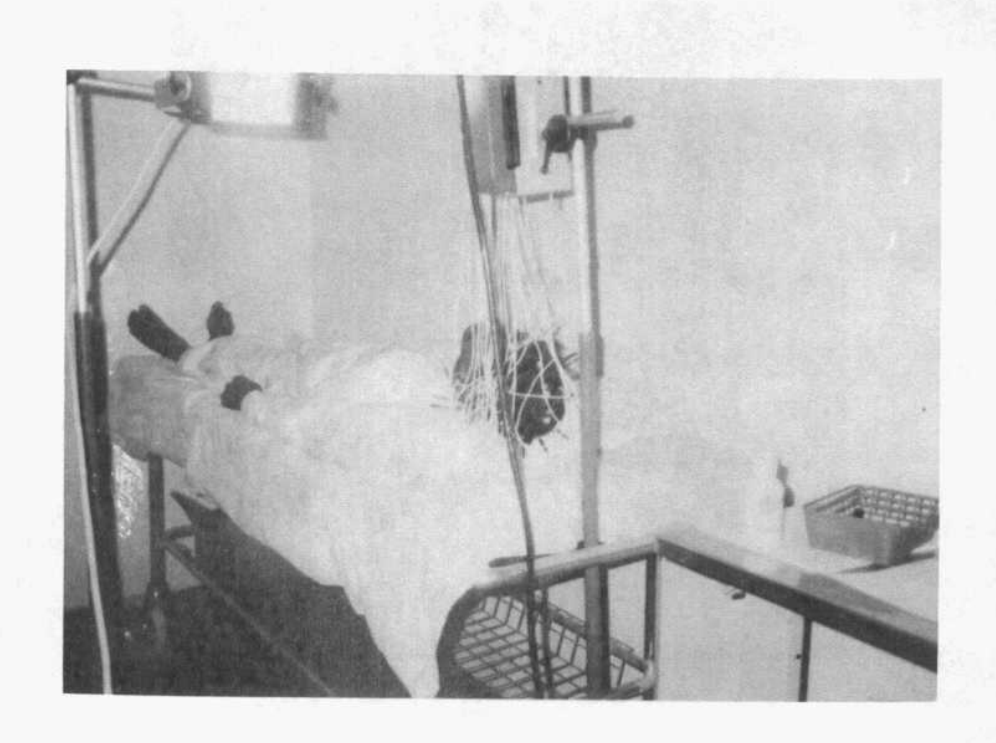
المساحات المظللة باللون الأسود تمثل فترات الأحلام .

ويتضح من التمثيل البيانى أن النوم يصبح أقل عمقاً والأحلام تكثر فى النصف الثانى من الليل .



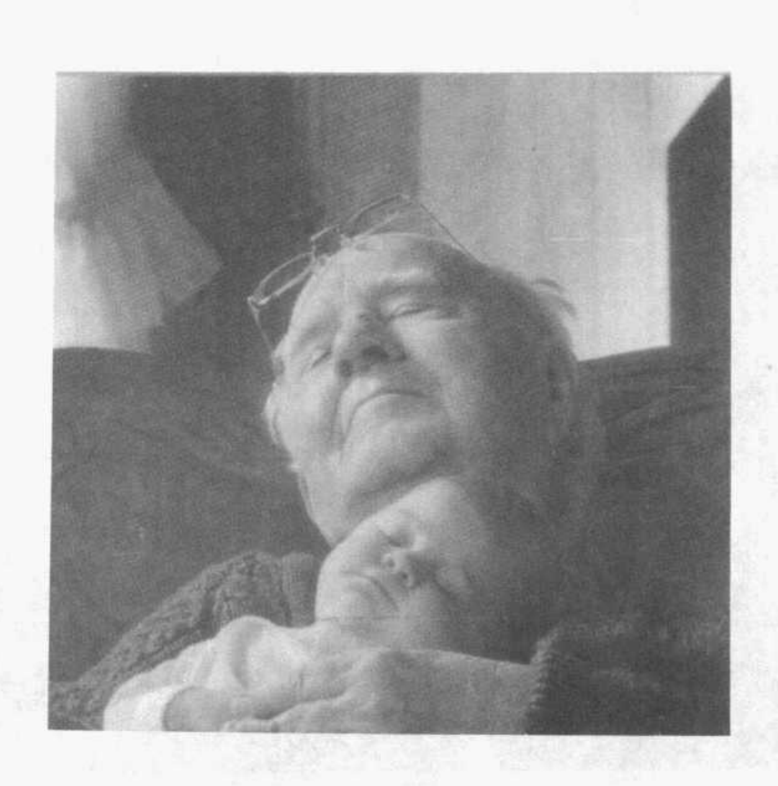
شكل رقم (٢) جهاز رسام المخ الكهربائى

بدأت فكرة تسجيل نشاط المخ الكهربى فى ألمانيا بواسطة طبيب نفسى يدعى هانز برجر عام ١٩٢٩م . وقد تطور جهاز رسام المخ الكهربائى وألحق به جهاز كومبيوتر لتحليل الموجات الصادرة عن المخ .



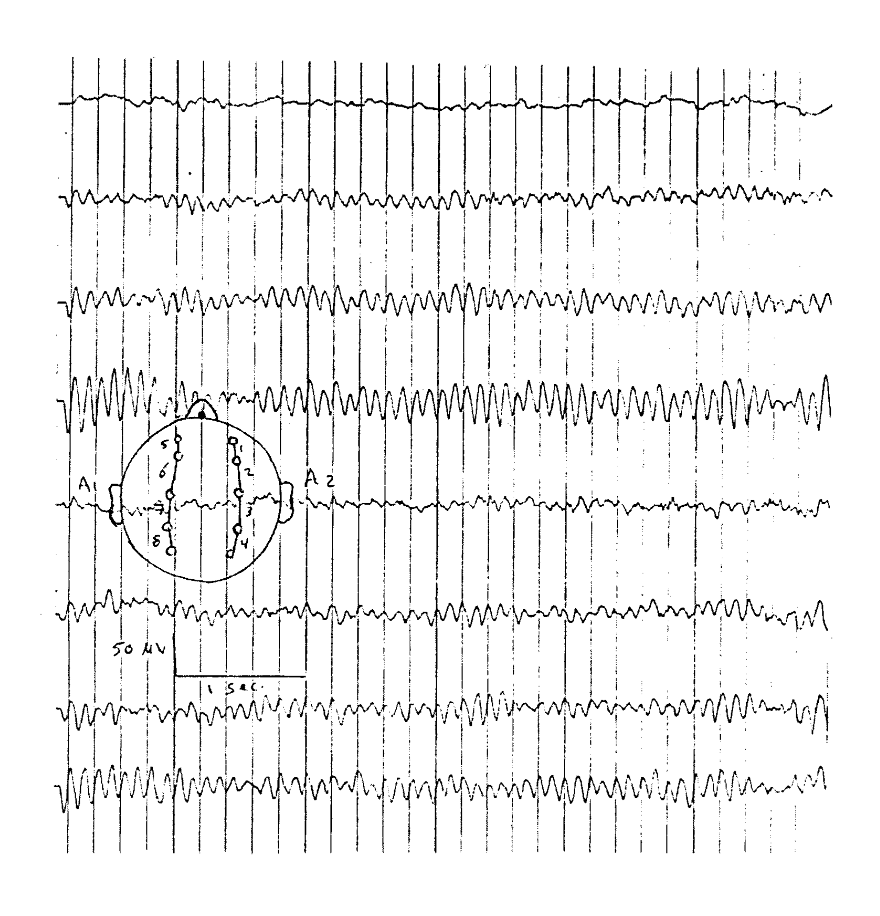
شكل رقم (٣) يبين عملية تسجيل رسم المخ الكهربائى لأحد المرضى .

ولقد أمكن تسجيل مراحل النوم والأحلام بواسطة جهاز رسام المخ الكهربائي لأول مرة عام ١٩٥٣ م ، وكانت هذه بداية لدراسات علمية هامة للنوم والأحلام .



شكل رقم (٤)

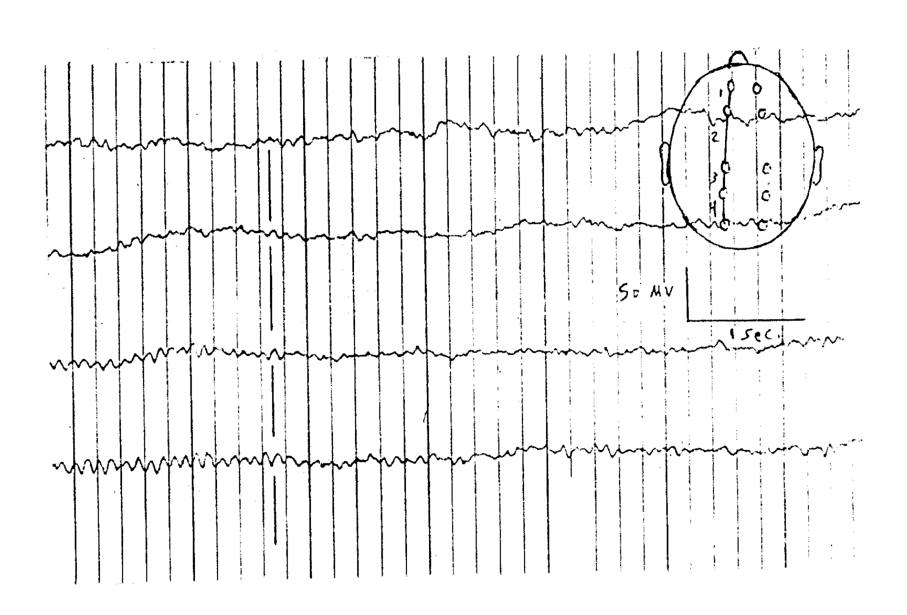
النوم هو حالة من تعليق الإفاقة مع الاسترخاء الذهنى والجسمانى



شكل رقم (٥)

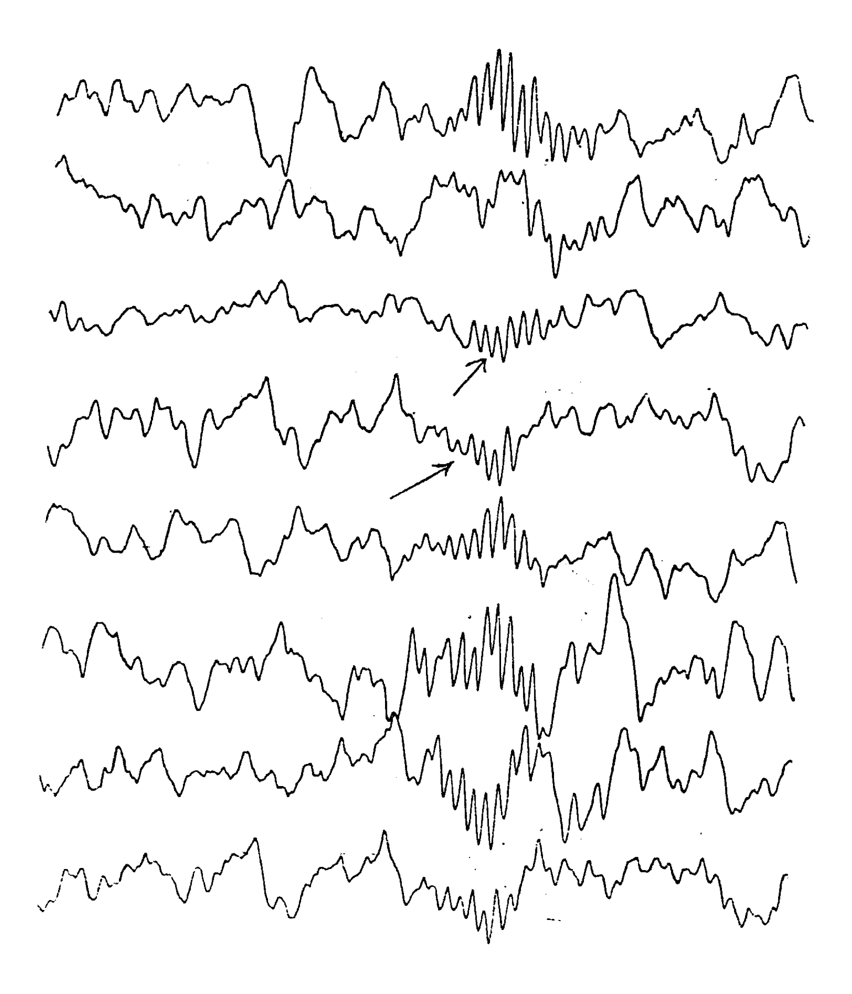
رسم مخ لفتاة طبيعية تبلغ من العمر ٢٨ عاماً فى حالة يقظة واسترخاء .

ويلاحظ انتشار موجات ألفا (٨ ــ ١٣ موجة فى الثانية) .



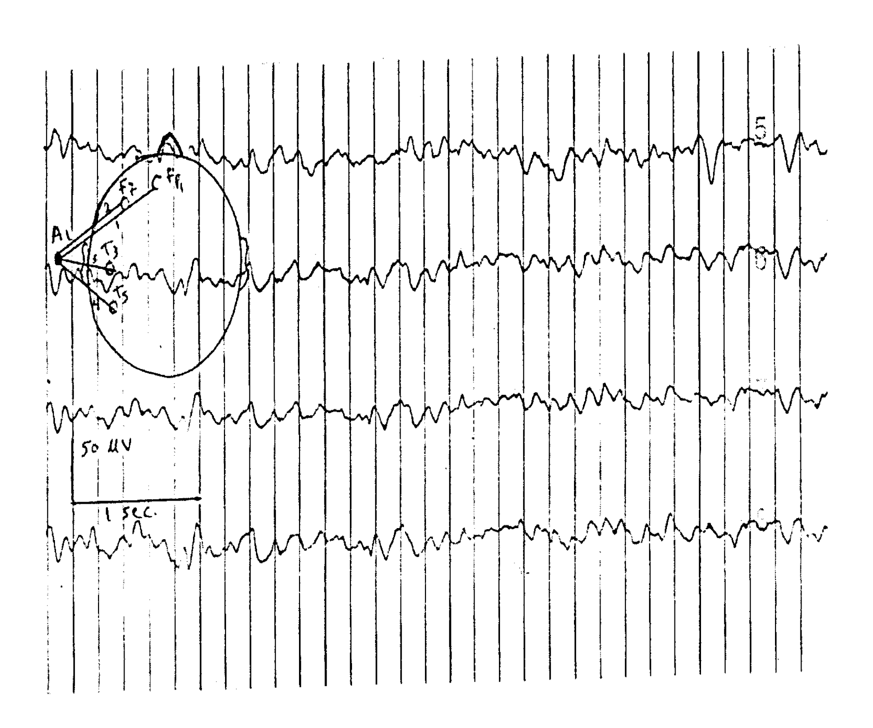
شكل رقم (٦)

يبين *المرحلة الأولى من النوم لشاب عمره ٣٢ عاماً*. يلاحظ وجود موجات ألفا فى أقصى اليسار ثم تقل هذه الموجات لتحل محلها موجات منخفضة الڤولت وغير منتظمة .



شكل رقم (٧)

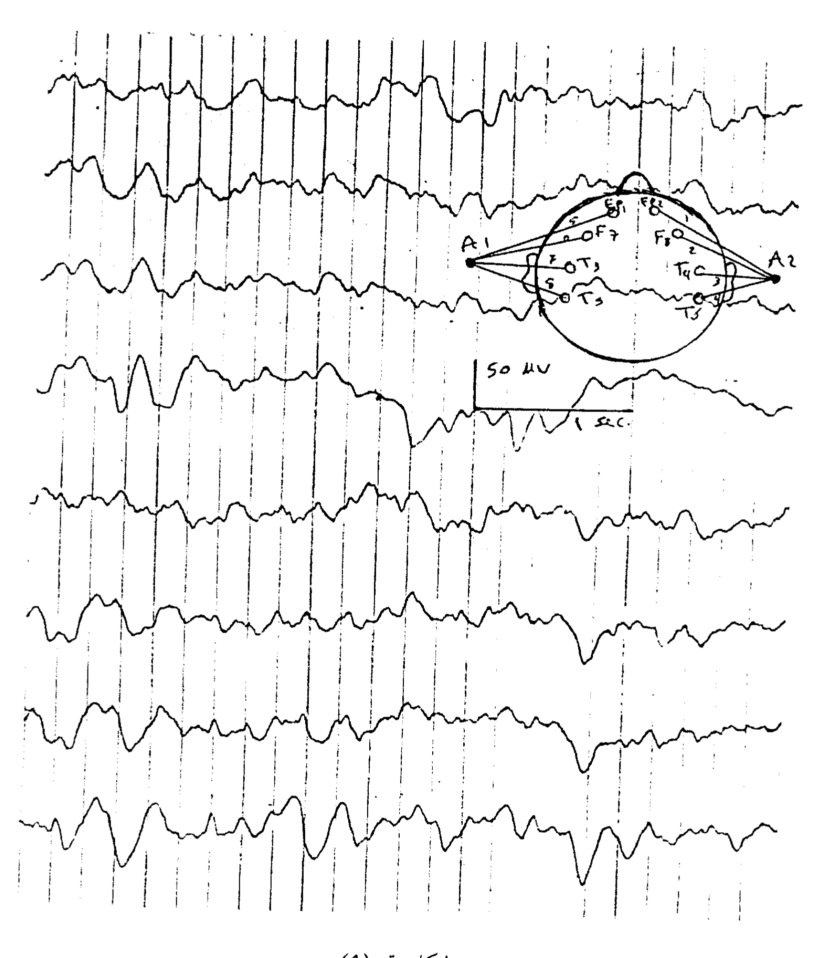
يبين المرحلة الثانية للنوم فى طفل عمره ٣ سنوات وتبدو فى الصورة مغزليات النوم (١٤ موجة فى الثانية) .



شكل رقم (٨)

يبين المرحلة الثالثة من النوم فى شاب عمره ٢٣ عاماً

ويلاحظ انتشار موجات ثيتا (٤ ــ ٧ موجة فى الثانية) .



شكل رقم (٩)

يبين *المرحلة الرابعة من النوم في شاب* عمره ٢٥ عاماً ويلاحظ انتشار موجات دلتا البطيئة ($\frac{١}{٢}$ - ٣ موجة فى الثانية) وهذه المرحلة تمثل أعمق درجات النوم .

ومع عودة الشخص إلى يقظته مع أى منبه خارجى تعود ألفا مرة أخرى وهكذا بشكل تبادلى إلى أن يدخل الشخص فى المرحلة الثانية للنوم . والمرحلة الأولى هذه تستغرق عدة دقائق وهى مرحلة يسهل فيها إيقاظ الشخص بأى مؤثر بسيط .

(٢) المرحلة الثانية :

هنا يصبح النوم مستمراً (غير متقطع كما فى المرحلة السابقة) . وتستمر الموجات السريعة المنخفضة الفولت ، وأكثر ما يميز هذه المرحلة هو ظهور مغزليات النوم فى رسم المخ الكهربائى (Sleep Spindles) وهى موجات ذات تردد ١٤ موجة فى الثانية وتتجمع فى أشكال مغزليات .

(٣) المرحلة الثالثة :

فى هذه المرحلة يصبح النوم أكثر عمقاً . ويغلب على رسم المخ موجات ذات تواتر متوسط البطء فى حدود موجات ثيتا (٤ ــ ٧ موجة فى الثانية) مع قليل من موجات دلتا (٢/١ ــ ٣ موجة فى الثانية) .

(٤) المرحلة الرابعة :

هنا يصبح النوم فى أكثر درجات العمق . ويتميز النشاط الكهربى للمخ بوجود موجات دلتا (٢/١ ــ ٣ موجة فى الثانية) .

دورة النوم :

وإذا تتبعنا نوم شخص بالغ عادى فى ليلة من الليالى نجد أنه يبدأ بالمرحلة الأولى ثم الثانية وهاتان المرحلتان يتجاوزهما النائم فى دقائق معدودة ، ثم يدخل فى المرحلة الثالثة ثم الرابعة حيث يصبح النوم فى أكثر درجات العمق، ثم يخف عمق النوم تدريجياً مرة أخري فيعود إلى المرحلة الثالثة ثم الثانية ثم يدخل الشخص بعد حوالى ٩٠ دقيقة فى أول فترة نوم حالم (REM) فيمضى فيها حوالى ٢٠ دقيقة ثم يعود فيدخل فى المرحلة الثانية ثم الثالثة ثم الرابعة .. وبعد ذلك يعود إلى النوم الخفيف مرة أخرى ماراً بالمرحلة

الثالثة ثم الثانية ثم إلى النوم الحالم (REM) .... وهكذا .

وتحسب دورة النوم من بداية فترة نوم حالم (REM) إلى بداية الفترة التالية مباشرة من النوم الحالم (REM) ، وهذه الدورات متماثلة تقريباً مع اختلاف واحد وهو أنه فى الجزء الأخير من الليل تطول فترات النوم الحالم (REM) ويقل عمق النوم بحيث يصل إلى المرحلة الثالثة أو الثانية فقط ثم يعود إلى النوم الحالم . وتتكرر دورة النوم ٤ ــ ٦ مرات كل ليلة حسب عدد ساعات النوم وبحيث يشكل وقت النوم الحالم (REM) ٢٠ ــ ٢٥ ٪ من ساعات النوم عند كل شخص وفى كل ليلة حتى وإن لم يتذكر الشخص أحلامه .

وفى أثناء النوم الحالم (REM) تظهر فى رسم المخ الكهربائى موجات سريعة غير منتظمة التواتر ومنخفضة الڤولت (Rapid Irregular Low Volt-age Waves) تشبه ما يسمى عدم التناسق أو عدم التزامن (Desynchroniza-tion) المسجل أثناء حالة الصحو والإنتباه .

علاقة السن بنمط النوم :

يختلف النوم الطبيعى من شخص لآخر من حيث مدته وعمقه وكم الأحلام فيه .. إلخ . وقد أوضحت دراسات رسام المخ الكهربائى أن لكل شخص نمط خاص للنوم (Sleep Profile) يميزه عن غيره كبصمات الأصابع ، وهذا النمط يتكرر بشكل يومى وبدرجة عالية من الثبات . وبالنسبة لعدد ساعات النوم نجد أنها تكون أكثر عند الولادة ثم تقل مع التقدم فى السن ، فبعد الولادة مباشرة يكون متوسط عدد ساعات النوم ١٦ ساعة فى اليوم ، ثم تقل إلى ١٥ ساعة فى نهاية الشهر الأول ثم إلى ١٤ ساعة فى نهاية الشهر الثالث ثم يصل إلى ١٢ ساعة فى عمر ٣ سنوات ثم إلى ١١ ساعة فى عمر ٥ سنوات ثم ١٠ ساعات فى عمر ١٢ سنة ثم ٩ ساعات فى عمر ١٧ سنة ، ويستمر تناقص عدد ساعات النوم مع تقدم السن فنجد أن الشخص البالغ يحتاج فى المتوسط ٨ ساعات وتقل ساعات النوم

عن ذلك فى الشخص المسن .

وإذا تحدثنا عن نمط النوم (أى مراحله) بالنسبة للسن نجد أن الجنين الذى يبلغ من العمر ٢٩ أسبوعاً يقضى ٨٤ ٪ من فترة نومه فى الأحلام (النوم الحالم ــ REM) وتقل هذه النسبة إلى ٣٨ ٪ عندما يكون عمر الطفل ٣ شهور بعد الولادة . وفى المراحل الأولى من العمر نجد أن النوم غير الحالم (NREM) لا ينقسم بوضوح إلى المراحل الأربعة التى ذكرناها آنفاً . وتقل نسبة النوم الحالم عند نهاية السنة الأولى من عمر الطفل فتصل إلى ٢٠ ــ ٢٥ ٪ من الوقت الكلى للنوم وتستمر هذه النسبة هكذا طوال العمر فنجد أن الشخص البالغ يقضى ٢٠ ــ ٢٥ ٪ من مدة نومه فى الأحلام[1]، وليس شرطاً أن يتذكر الشخص هذه الأحلام فالبعض لا يتذكر أنه حلم ولكنه فى الواقع قضى ٢٠ ــ ٢٥ ٪ من وقت نومه فى الأحلام . وربما يسأل سائل : وكيف عرفتم أنه يحلم إذا كان هو نفسه لم يتذكر الحلم ؟ .. وكيف عرفتم أيضاً أن الجنين يحلم فى بطن أمه وأن الطفل الرضيع يحلم إذا كان هو لا يستطيع أن يحكى ذلك ؟ والإجابة أن جهاز رسم المخ الكهربائى (EEG) يعطى صوراً مميزة للنوم الحالم ، وعند إيقاظ الشخص أثناء ظهور علامات النوم الحالم (والتى ذكرناها من قبل بالتفصيل) فإنه يذكر أنه كان يحلم ويروى حلمه بالتفصيل حتى وإن كان من ذلك النوع الذى لا يتذكر أحلامه . وسوف نناقش بالتفصيل فى موضوع الأحلام عملية تذكر الأحلام أو عدم تذكرها والعوامل التى تؤثر فى ذلك .

علاقة عدد ساعات النوم بالشخصية :

لقد جرى العرف أن الذى ينام عدد ساعات طويلة يصفه الناس بالكسل والخمول ، ويلاحظ أيضاً أن الأشخاص الناجحين ينامون عدد ساعات أقل ، فهل هناك علاقة بين عدد ساعات النوم وبين الصفات الشخصية ؟

فى أحد الأبحاث الحديثة فى مقارنة الأفراد الذين ينامون أقل من ٦ ساعات بهؤلاء الذين ينامون أكثر من ٩ ساعات وجد أن هؤلاء الذين

(1) Webb , W.B (1970) , Length and distribution of sleep and the intra-sleep Process . Int . Psychiatry Clen.,7:29,1970.

يتميزون بقلة النوم لهم قدرة متفوقة فى المبادرة والكفاح والإصرار وأقل عرضة للمرض العصبى من هؤلاء الذين ينامون أكثر من ٩ ساعات والذين يجنحون ناحية القلق والاكتئاب . ومن المعروف أن كل الكائنات ذات الجهاز العصبى المعقد تنام بدرجات تزيد كلما زاد التعقيد العصبي لهذه الكائنات[١].

وظائف النوم :

يمكن أن نقسم وظائف النوم إلى قسمين رئيسين :

(١) وظائف جسمية :

مما لا شك فيه أن للنوم الطبيعى الهادىء أثر كبير على الجسم حيث تستريح كل أجهزة الجسم (الجهاز العصبى والعضلي والهضمي والتنفسي والدورى ..... إلخ) وتكون هناك فرصة لإعادة بناء بعض الأنسجة التى تلفت أو استهلكت أثناء ساعات النشاط ، وهناك أيضاً فرصة للتخلص من نواتج التمثيل الغذائى المتراكمة مثل حمض اللبنيك (Lactic Acid) ، وبهذا يستيقظ الشخص فى الصباح وهو يشعر بالراحة ويتجدد النشاط .

(٢) وظائف نفسية :

مازال هناك الكثير من الأسرار الخاصة بالنوم لم يتم معرفتها بشكل كامل، ولكننا نذكر هنا بعض الفوائد النفسية المتاحة فى هذه المرحلة :

(أ) وظيفة التذكر :

النوم يؤدى وظيفة هامة لإدماج الذكريات البعيدة (المكتسبة أثناء اليقظة) وهذه تحتاج لحدوث انفراغات عصبية (Neuronal Firing) فى المنطقة O والمنطقة V من القشرة المخية أثناء النوم الحالم (REM) حيث تكون الانفراغات كثيفة جداً فى هذه المرحلة ، وهى (الانفراغات) نفسها التى افترض أنها السبب فى حركات العيون السريعة وكذلك يحصل انفراغات أقل كثافة فى مناطق متفرقة من القشرة مع إدماج بعض الذكريات القليلة أثناء

---

(١) دكتور / أحمد عكاشة (١٩٨٦) . علم النفس الفسيولوجى . الطبعة الثامنة . دار المعارف .

باقى مراحل النوم وقد تبين أن النوم الحالم (REM) ضرورى لجعل الأمر التذكرى أسهل استرجاعاً ، فالأشخاص الذين حرموا من هذا النوم كان يصعب عليهم استرجاع القصص المروية لهم ، وذلك بالمقارنة مع أشخاص لم يحرموا منها وقصت عليهم نفس القصص[1].

(ب) وظيفة التفريغ العاطفى :

يعمل النوم والأحلام على تخفيف حدة التراكم العاطفى والصراع العاطفى (الإنفعالى) وذلك أن الشخص يهرب من مشاكله الإنفعالية بعض الوقت بالنوم ، وتعمل الأحلام على تفريغ الشحنات الانفعالية ، وهكذا يعمل النوم والأحلام كصمام أمن انفعالي (Emotional Safty Valve) يؤدى فى النهاية إلى حفظ التوازن العاطفى .

(ج) الأحلام :

الأحلام تعتبر جزء هام جداً من النوم وسوف نفرد لها فصولاً خاصة للحديث عنها فى هذا الكتاب .

أوجه النشاط الموجودة أثناء النوم :

إننا لا نستطيع أن نصف النوم بأنه حالة من توقف النشاط الكامل ، ولكنه حالة يقل فيها الإنتباه إلى المنبهات الخارجية أو البيئة أو يتوقف فيها هذا الأهتمام ، وهناك بعض الأدلة على أنه يوجد أثناء النوم نوع من النشاط المستمر والذى يختلف بالطبع إلى حد ما عن اليقظة ، وأهم أوجه هذا النشاط الآتى :

١ ــ تستمر حركات الجسم وتقلباته والغرض منها حماية النائم .

٢ ــ يزيد مجرى الدم فى المخ أثناء النوم عنه أثناء اليقظة .

٣ ــ ينشط الجهاز الباراسيمبثاوى (Parasympathetic) من مجموعة الجهاز العصبى اللاإرادى (.Autonomic N.S) أثناء النوم ، ويفوق فى نشاطه الجهاز السيمبثاوى (Sympathetic) .

٤ ــ إن بعض المشاكل الفكرية والإنفعالية نجد لها بعض الحلول أثناء النوم ، أى ننام على المشكلة ونصحو صباحاً لنجد أن الحل موجود بوضوح أمامنا ، ويسمى ذلك بالتفكير اللاشعورى .

(١) عن كتاب « النظرية الروحية » للدكتور / راتب عبد الوهاب السمان ، صفحة ٨٠ (بتصرف) .

٥ ــ إننا نجيد التعلم المصقول إذا أعقبناه بالنوم : حيث إن عملية التداخل أثناء النوم ، وبالتالى عملية التدعيم تأخذ مجراها أثناء النوم ، وهذا أحد أوجه النشاط أثناء النوم .

٦ ــ وإن كان يبدو على النائم أنه غير منتبه للمنبهات الخارجية ، إلا أن عدم الانتباه يأخذ مجرى انتقائياً فالأم تنام نوما عميقاً وصوت السيارات والترام والزحام والمشاجرات فى الخارج ، وَلكنها تصحو فى الحال عند سماع أنين طفلها ، مما يدل على أن بعض الأجهزة تبقى فى حالة نشطة لالتقاط مثل هذه المنبهات المنتقاه .

٧ ــ يشعر بعض الأفراد ببعض الهلاوس السمعية والبصرية إما أثناء النوم أو فى الفترة بين النوم واليقظة ، فيسمع إنساناً يناديه أحياناً أو يتكلم أثناء النوم .. إلخ .

٨ ــ تزيد النوبات الصرعية الكبرى أثناء النوم وأحياناً لا تظهر إلا فى هذه الفترة ، وتختفى أثناء النهار والصحوة [1].

الحرمان من النوم :

كما رأينا فى الفقرات السابقة فإن النوم ليس عملية راحة سلبية وفقط وإنما هو عدة وظائف هامة وإيجابية فى حياة الإنسان ، ولكى نعرف قيمتها ننظر ماذا يحدث لو حرم الإنسان من النوم .

من الحقائق المعروفة أن الأنسان إذا حرم من النوم مدة طويلة فإنه يحدث اضطراب فى تفكيره وإدراكه يصلان فى بعض الأحيان إلى درجة تكاد تشبه حالات الفصام .

وقد أجرى العلماء عدة أبحاث على الحرمان من النوم ككل أو الحرمان من بعض مراحل النوم . فقد قام ديمنت (Dement,1960) بحرمان بعض الأشخاص من فترات النوم النقيضى الحالم (REM) وذلك بأن يوقظ الشخص كلما ظهرت علامات بداية النوم الحالم فى رسم المخ الكهربائى ، وكانت النتيجة أن الشخص الذى كان يحرم من فترات النوم الحالم فى ليلة ما كان يعوض ذلك مباشرة فى الليلة التالية حين ينام ، حيث وجد أن فترات

(١) دكتور / أحمد عكاشة (١٩٨٦) . علم النفس الفسيولوجى . صفحة ٢٤٣ .

النوم الحالم تتكرر أثناء النوم (فى الليلة التالية للحرمان) بشكل أكثر ولمدة أطول وكأنها عملية تعويضية للحرمان فى الليلة السابقة ، ثم تعود إلى معدلها الطبيعى بعد ذلك . وحين جرب ديمنت (Dement) حرمان الشخص من فترات مساوية ولكن من النوم غير الحالم (NREM) لم تحدث الظاهرة التعويضية السابقة[١] .

وقد استنتج ديمنت أن هناك احتياجاً خاصاً لفترات النوم الحالم بحيث يتم تعويضها فى أقرب فرصة ممكنة لذلك . وقد افترض ديمنت بناءاً على هذه الملاحظة أن الهلاوس والضلالات التى ترى بكثرة بعد الحرمان الكلى من النوم يمكن أن تكون ناتجة بشكل خاص من الحرمان من النوم الحالم وليس من الحرمان الكلى من النوم .

وقد وجد أنه بعد الحرمان من النوم لمدة ٢ ــ ٤ أيام يحدث زيادة ملحوظة بعد ذلك فى المرحلة الرابعة للنوم (النوم الأعمق) فى ليالى النوم التالية مع نقص فى نسبة النوم الحالم فى الليلة التالية فقط ، وفى الليالى التى بعد ذلك يحدث زيادة تعويضية فى النوم الحالم . وفى بعض الدراسات الأخرى التى تم فيها الحرمان من النوم لمدة أطول وصلت إلى حوالى ٢٠٠ ساعة أو أكثر وجد أنه يحدث زيادة تعويضية للنوم الحالم وللمرحلة الرابعة للنوم فى أول ليلة نوم بعد الحرمان[٢].

أما عن التغيرات النفسية التى تنتج عن الحرمان من النوم ففى الغالب تكون شديدة ومعوقة . وفى معظم الأحيان يشعر الشخص بإجهاد متزايد وعدم استقرار وشعور بالإضطهاد ، وسوء تأويل لما يحيط به مع اضطراب الوعى بالزمان والمكان والأشخاص المحيطين به . وأحياناً تحدث خداعات وهلاوس بصرية ولمسية فى غالب الحالات (وهذا يفرقها من الهلاوس السمعية فى الفصام) . وهذه التغيرات تظهر بوضوح حين يحرم الشخص من النوم لمدة ١٠٠ ساعة أو أكثر . وعلى الرغم من شدة هذه الأعراض فإنها سرعان ما تزول ويعود الشخص لطبيعته إذا ترك لينام .

---

(1) Dement, w.c. (1960) . The effect of dream deprivation. Science, 131,1705,1960..

(2) Johnson , l. c. (1969), Physiological and Psychological changes following total Sleep deprivation, In Sleep Physiology and Pathology. A. Kales,Editor,P206 J.B Lippincott, Philadephia.

اضطرابات النوم

تعتبر اضطرابات النوم من الأعراض الشائعة ، فلا يوجد شخص لم يعاني من اضطراب النوم فى فترة أو أكثر من فترات حياته ، ولذلك فإن هذه الاضطرابات لا تعتبر أعراضاً مرضية من الناحية التشخيصية إلا إذا تكررت كثيراً أو طالت بحيث تؤثر فى حالة الشخص النفسية والجسمانية وعلى أدائه فى عمله وعلاقاته بالآخرين . وتقسم اضطرابات النوم إلى الأنواع التالية :

أ ــ الأرق (Insomia)

ب ــ زيادة النوم (Hypersomnia)

ج ــ اضطراب نظام النوم ــ اليقظة (Sleep- Wake Schedule Disorder)

د ــ اضطرابات أحلام القلق (Dream Anxiety Disorder)

هـ ــ الفزع الليلى (Sleep terror)

و ــ المشى أثناء النوم (Sleep Walking Disorder)

ز ــ نوبات النوم المفاجىء ــ الخدار (Narcolepsy)

ح ــ التبول الليلى اللاإرادى (Nocturnal Enuresis)

ط ــ نوبات الصرع الليلية (Nocturnal Epileptic Fits)

وسوف نناقش كل موضوع بشىء من التفصيل حسب أهميته من ناحية صورته السريرية (الإكلينيكية) وأسبابه وكيفية علاجه .

الأرق

(Insomnia)

تعـريفــه :

الأرق هو قلة النوم أو صعوبة الدخول فيه واستمراره بشكل مريح أو الاستيقاظ قبل الاكتفاء من النوم أو هذه الأشياء مجتمعة .

وهو ليس مرضاً فى حد ذاته وإنما هو فى غالب الأحيان يعتبر عرضاً لأمراض نفسية أو عضوية أخرى ، وذلك باستثناء حالات قليلة نجد فيها الشخص مصاباً بالأرق ولا نستطيع بوسائل التشخيص المتاحة اكتشاف سبب مرضى واضح له . والأرق هو أكثر اضطرابات النوم شيوعاً .

أنواعــه :

يقسم الأرق بالنسبة لتوقيته إلى ثلاثة أنواع :

(١) أرق بداية النوم : (Sleep- Onset Insomnia) وفى هذه الحالة يجد الشخص صعوبة فى الدخول فى النوم بحيث يظل مدة أكثر من نصف ساعة بلا نوم بعد ذهابه للفراش .

(٢) أرق استمرارية النوم : (Sleep- Maintenance Insomnia) وهنا يستطيع الشخص النوم بسهولة ولكنه يستيقظ أكثر من مرة أثناء النوم .

(٣) أرق الاستيقاظ المبكر : (Early Morning Awakening) فى هذه الحالة يستيقظ الشخص فى الجزء الأخير من الليل ويجد صعوبة فى النوم مرة أخرى .

أما بالنسبة لطول فترة الأرق التى يعانيها الشخص فيقسم إلى ثلاثة أقسام(١):

---

(1) Hind march,I etal (1988) , The appropriate management of insomnea. A Symposium Held in Saint- Germain-en-Laye,France, Sebtember 23,1988..

(١) الأرق المؤقت : (Transient Insomnia)

وهو يستمر لعدة أيام ، ويكون عادة استجابة لبعض التغيرات البيئية كالسفر أو بعض المشكلات المؤقتة .

(٢) الأرق قصير الأمد : (Short- Term Insomnia)

وهذا النوع يلازم الشخص لمدة تصل إلى ثلاثة أسابيع ، وغالباً ما يكون بسبب بعض الضغوط النفسية والاجتماعية مثل فقد إنسان عزيز ، مشاكل العمل ، المشاكل الأسرية أو المرض .

(٣) الأرق طويل الأمد (Long- Term Insomnia)

وهذا النوع يستمر لشهور أو سنين ، وأسبابه كالتالى :

أ ــ وجود مرض نفسى أو عضوى : كالقلق والاكتئاب والروماتيزم .. إلخ .

ب ــ اضطراب نوم أولى : بمعنى أنه لا يوجد سبب واضح للأرق ومع هذا يشكو المريض أرقاً مزمناً .

ج ــ إدمان الكحول أو المخدرات أو الأدوية .

ولابد لتشخيص وعلاج هذه الحالات أن تتم دراسة متخصصة لحالة المريض الاجتماعية والنفسية والبدنية للبحث عن السبب أو الأسباب وراء هذا الأرق . ويستحب أن يعمل المريض تقريراً يومياً عن حالات نومه لعدة أسابيع وذلك للوقوف بدقة على نوعية الاضطراب وتحليله كماً وكيفاً لأن المريض أحياناً يبالغ فى تصوير حالته لأنه يتذكر ويركز على الليالى التى لم ينم فيها وينسى الليالى التى نامها .

وترجع أهمية حالة الأرق إلى أنها تؤثر فى حالة الشخص وأدائه ، لذلك يقول دكتور / أيان هندمارش (Ian Hindmarch) : « حين يعالج الطبيب اضطرابات النوم فهو فى الحقيقة يفعل شيئاً يؤثر فى سلوك الشخص فى ساعات النهار . وهذا يعتبر مفهوم حديث نسبياً فى أبحاث النوم » .

خصائص الأرق [1] :

(أ) هو أحد الأعراض التى تكون الشكوى الغالبة فيه هى الصعوبة فى بدأ أو استمرار النوم ، أو أن الشخص ينام عدد كاف من الساعات ولكن مع هذا لا يشعر بالراحة أو تجديد النشاط بعد هذا النوم .

(ب) يلزم لتشخيص حالة الأرق أن تكون الأعراض التى ذكرت فى النقطة السابقة تتكرر على الأقل ثلاث مرات فى الأسبوع ولمدة لا تقل عن شهر ، وأن تكون شديدة بالدرجة التى ينتج عنها شكوى من الشخص نفسه بالتعب والإجهاد أثناء ساعات النهار أو ملاحظة الآخرين لبعض الأعراض التى تظهر عليه نتيجة عدم كفاية النوم مثل : سرعة الإثارة أو هبوط الأداء أثناء ساعات النهار .

أسباب الأرق :

تقسم أسباب الأرق إلى الأقسام التالية :

(١) أسباب نفسية :

تعتبر العوامل النفسية من أهم أسباب الأرق ، وهذه العوامل النفسية تختلف فى شدتها من أسباب نفسية بسيطة إلى أمراض نفسية شديدة . وهذه العوامل نوجزها فى الآتى :

أ ــ الخصائص النفسية لمريض الأرق :

هؤلاء المرضى (بالأرق) يعانون صعوبة إما فى التعبير أو فى التحكم فى المشاعر العدوانية . وبالنسبة لكثير من هؤلاء المرضى يعتبر النوم نوعاً من فقد التحكم . والرغبة فى التحكم غالباً ما تظهر جليةً فى مريض الأرق حيث نراه يحاول التحكم فى نوع المهدىء الذى يتناوله وضبط جرعته بطريقته الخاصة بصرف النظر عن توصيات طبيبه المعالج . ويجب أن تناقش هذه الصفات مع المريض بهدف زيادة بصيرته بنفسه ، وأيضاً لأخباره بأن التلاعب فى نوعيات العلاج وجرعاته يجعله غير ذى فائدة علاجية[1].

---

(1) American Psychiatric Association (1987). Dsm III- R.
(2) Kales and Kales (1972). Recent advances in the diagnosis and treatment of sgeep disorders. In The Relevance to Sleep Research to Clenical Practice. Brunner/ Mazel, New York.

ب ـ الأرق الكاذب : (Pseudo- Insomnia)

هناك بعض الأشخاص يشكون كثيراً من قلة وعدم كفاية النوم ، ولكن بمتابعة نومهم بالوسائل العلمية الموضوعية يتضح أنهم يحصلون على عدد كاف من ساعات النوم ، ويكثر هذا فى كبار السن نظراً لنقصان عدد ساعات النوم اللازمة لهم فى هذا السن فيعتقدون أنهم لم يناموا بالقدر الكافى قياساً إلى عدد ساعات نوم أبنائهم ، أو نظراً لقلة ساعات النوم العميق فى نومهم ولكثرة استيقاظهم أثناء النوم .

وهناك أيضاً بعض الأشخاص ينامون على فترات متقطعة أثناء الليل والنهار ولكن بجمع هذه الفترات يتضح أنها كافية .

ج ـ اضطراب عادات النوم وطقوسه :

كثير من الناس الذين يعانون من الأرق لا يعرفون أنهم هم السبب الرئيسى لذلك حيث أنهم لا ينظمون أوقات نومهم ويقظتهم فتراهم يذهبون إلى الفراش مرة فى بداية الليل ومرة فى وسطه ومرة فى آخره ، وأحياناً ينامون فى النهار وأحياناً أخرى لا ينامون ، أو ينامون النهار كله ويسهرون الليل كله .. ثم يقلبون هذا الوضع مرة أخرى بعد يوم أو أيام .. وهكذا . وفى بعض الأحيان يكون تغيير موعد النوم إجبارياً نظراً لارتباط الشخص بعمل متغير المواعيد . وفى الحقيقة يجب على المنظمين لمواعيد العمل أن يراعوا هذه النقطة وهى أنه من الخطأ تغيير مواعيد العمل بهذا الشكل الذى يربك مواعيد النوم واليقظة عند العاملين لأن هذا يؤثر كثيراً على إنتاجيتهم .

وهناك بعض الناس الذين ليست لهم أماكن مخصصة للنوم فهم أحياناً ينامون على السرير فى غرفة النوم وأحياناً ينامون فى غرفة الضيوف وأحياناً أخرى ينامون فى الصالة أمام التليفزيون ، وعموماً فإن غياب نظام ثابت ومكان ثابت وطقوس ثابتة للنوم يعتبر من الأسباب الهامة لاضطراب النوم .

ومن العادات السيئة عند بعض الأشخاص ـ والتى تجعلهم يشكون باستمرار من صعوبة النوم ـ هى أنهم عندما يضعون رأسهم على الوسادة يبدأون فى استعراض أحداث اليوم ومحاولة حل المشاكل التى واجهتهم ،

وبذلك يحدث حوار داخلى .. فيقول الشخص مالم يستطيع قوله أثناء ساعات النهار ، ويتخيل أنه فعل كذا وكذا .. ويصاحب هذا الحوار والتخيل والجهد الذهنى كماً كبيراً من انفعالات القلق والغضب والحنق .. إلخ مما يجعل النوم مستحيلاً .

ويقول جاكس دى روك (Jacques De Roeck,1988) :

« وهناك نسبة من الناس الذين يشكون قلة النوم قد اكتسبوا تلك العادة بعد فترة قصيرة من الأرق أصابتهم ، ومن هذه الفترة القصيرة تنمو بعض عادات النوم السيئة التى تجعل حالة الأرق تستمر وتصبح حالة مزمنة . وعلى الطبيب أن يساعد مريضه على منع نمو تلك العادات السيئة التى تحيل فترة الأرق القصيرة إلى حالة أرق مزمنة » .

ولكن مع الأسف رغم ما يسببه الأرق من اضطراب فى حياة الشخص فإن غالبية الذين يعانون من هذه الحالة لا يحبون أن يوصفوا بأن لديهم اضطراباً نفسياً ويعتبرونه عرضاً له أسبابه الجسمانية ويحاولون معالجته من هذا الطريق أو يسلكون طرقاً خاصة بهم للعلاج فيتناولون بعض الأدوية أو المخدرات فى محاولة للعلاج الذاتي . والنتيجة النهائية لهذا الأسلوب هو تحول الكثير من حالات الأرق الطارئة إلى حالات مزمنة أو تحول مريض الأرق إلى مدمن .

د ـــ الأمراض النفسية :

مثل القلق النفسى والاكتئاب والهوس والفصام . ولذلك فإن من الأسئلة الهامة التى لا ينساها الطبيب النفسى هى سؤاله لمريضه عن نومه لأن ذلك يعد مقياساً هاماً لشدة المرض ولمتابعة تحسنه مع العلاج .

وقد اتضح من الأبحاث العلمية أن معظم حالات الأرق (٨٥ ٪) تكون نتيجة الإضطرابات النفسية وعلي رأسها الاكتئاب واضطراب الشخصية والوسواس القهرى والفصام[١].

---

(1) Kales, A. and Kales, J. (1972). Previous reference.

(٢) أسباب بيئية وظروف حياتية :

مثل عدم توفر الهدوء الكافى فى مكان النوم كأن ينام الشخص وحوله أضواء باهرة أو أصوات مقلقة أو ينام فى مكان غير آمن .

وهناك بعض الأشخاص الذين يعانوم من اضطراب النوم نتيجة أنهم يعيشون فى ظروف متوترة كاضطراب العلاقات الشخصية فى العمل ، أو التهديد بفقد مكانة اجتماعية أو وظيفة أو مال ، أو مرض بعض الأشخاص المقربين أو وفاتهم ، أو عدم الارتياح فى العلاقة الزوجية أو توقع أحداث سيئة (سواء كان هذا حقيقياً أو متخيلاً) ، أو تراكم مشاعر الغضب والحقد والمرارة والكراهية والغيرة .

ويمكن أن يحدث الأرق أيضاً لكثير من الأشخاص الطموحين نتيجة لتفكيرهم المستمر فى الصعود إلى أعلى درجات السلم الاجتماعى أو الفكرى أو السياسى ... إلخ . فهذا يشغل تفكيرهم ويثير انفعالاتهم طول الوقت حول كيفية الصعود والانتصار على المنافسين وإزاحة الخصوم . وتشتد هذه الأزمة إذا كانت هناك فجوة بين طموحات الشخص وقدراته الحقيقية تجعله يلهث ليلاً ونهاراً لتحقيق أهداف أكبر من قدراته وملكاته .

(٣) أسباب فسيولوجية :

لقد ثبت من الملاحظات العلمية أن هناك ما يسمى بـ « الساعة البيولوجية » (Biologic Clock) وهذه الساعة البيولوجية تتحكم فى نظام النوم واليقظة عند الإنسان وهى مرتبطة إلى حد كبير بنشاطات كونية أخرى مثل حركة الشمس وحركة القمر وتعاقب الليل والنهار .. إلخ .

ولذلك نجد أن الغالبية العظمي من الناس ينامون فى الليل ويستيقظون فى النهار ، وأن بعض الأشخاص الذين يسافرون مسافات طويلة بالطائرات فينتقلون مثلاً من الشرق إلى الغرب حيث هناك فارق كبير فى توقيت الليل والنهار .. هؤلاء الأشخاص يعانون كثيراً من اضطراب النوم والتفكير فى الأيام الأولى لوصولهم إلى المكان الجديد ويستمرون على هذا الحال حتى يتأقلمون بعض الشيء على الدورة الجديدة لليل والنهار فى ذلك المكان

الجديد .

وبالمثل فإن الأشخاص الذين لا يرتبون لنومهم مواعيد ثابتة للنوم واليقظة بحيث ينامون فى الليل ويستيقظون فى النهار (طبقاً لنظام الساعة البيولوجية التي يقال بأنها موجودة فى مكان ما بالمخ) فإنهم يعانون من اضطرابات فى النوم . وهناك بعض المهن التى يعانى أصحابها من اضطراب النوم بسبب هذا الموقف مثل الأطباء والممرضات ورجال البوليس ورجال الإطفاء والطيارين .. إلخ .

وهناك بعض الاضطرابات تحدث لهذه الساعة البيولوجية نذكر منها:ـــ

أ ـــ لزمة مرحلة النوم المتأخر (Delayed sleep Phase Syndrome) :

فى هذه الحالة تكون الساعة البيولوجية متأخرة عن الأوقات العادية فنجد أن الشخص لا يستطيع النوم فى ساعات الليل المعتادة ، ولكنه يبدأ فى النوم حوالى الساعة الرابعة صباحاً ويستغرق فى نومه حتى وقت الظهر[1] .

ب ـــ لزمة مرحلة النوم المتقدم (Advanced Sleep Phase Syndrome) :

وفى هذه الحالة تكون الساعة البيولوجية متقدمة عن الأوقات العادية حيث يشعر الشخص بالرغبة الملحة فى النوم مبكراً فى أول الليل ثم يستيقظ فى الرابعة صباحاً بصرف النظر عن عدد الساعات التى نامها .

(٤) أسباب طبية :

يصاب الإنسان بالأرق إذا كان هناك أى مرض عضوى مصحوب بألم أو ارتفاع فى الحرارة أو عدم ارتياح أو كثرة تبول أو ضيق تنفس .. إلخ ومثال لذلك :

١ ـــ آلام المفاصل .

٢ ـــ الأمراض المصحوبة بارتفاع الحرارة كالملاريا والتيفود والتهاب اللوزتين.

٣ ـــ الأمراض الجلدية التى تسبب حكة فى الجسم .

(1) Hindmarch, I. etal (1988). The appropriate management of insomnia. A Symposium Held in Saint- Germain- en- laye, France, Sebtember23,1988.

٤ ــ السرطان وما يصاحبه من آلام وأعراض أخرى .

٥ ــ أمراض القلب والدورة الدموية .

٦ ــ اضطرابات الغدد الصماء سواء بالزيادة أو النقصان .

٧ ــ اضطرابات الجهاز التنفسى وما يصاحبها من إحساس بالإختناق أو الكحة .

٨ ــ الأمراض العصبية .

(٥) أسباب دوائية :

هناك مجموعة كبيرة من الأدوية يؤدى تناولها إلى اضطرابات فى النوم وخاصة الأرق ونذكر من هذه المجموعات على سبيل المثال :

١ ــ أدوية ارتفاع ضغط الدم مثل[١]:

- B- adrenergic blockers.
- Methyldopa.
- Reserpine.

٢ ــ الأدوية المؤثرة فى الجهاز العصبى اللاإرادى مثل :

- Anticholinergics.

٣ ــ الأدوية المنبهة للجهاز العصبى المركزى مثل :

- Amphetamines.
- Caffiene.
- Methylphenidate.
- Sympathomimetics.

٤ ــ الهرمونات :

- Corticotropin.

(1) Hindmarch, I. etal (1988). Previous reference.

- Cortisone.

- Oral contraceptives.

- Progesteron.

- Thyroxine.

٥ ــ أدوية أخرى :

- Anticancer medications.

- MAO Inhibitors.

- Theophylline.

(٦) اضطرابات النوم الأولية (Primary Sleep Disorders) :

أحياناً لا يجد الطبيب أى سبب من الأسباب السالفة الذكر ومع ذلك يعانى مريضه من حالة أرق مزمنة ، وهنا نقول إن الأرق راجع إلى اضطراب أولى (أساسى) فى النوم وليس نتيجة لاضطرابات نفسية أو طبية أو بيئية .... إلخ . ويحتمل أن يكون السبب وراء هذا النوع من الأرق اضطراباً فى المراكز العصبية المسئولة عن النوم .

وهناك بعض الأعراض التى إن وجدت جعلت النوم متقطعاً وكانت سبباً هاماً من أسباب الأرق ، وهذه الأعراض تعتبر أيضاً من اضطرابات النوم الأولية ونذكر منها :

١ ـ الفزة الليلية (Nocturnal Myoclonus) :

وتتميز هذه الحالة بحركة أو حركات مفاجئة تحدث فى أحد الرجلين أو كليهما . وقد وجد أن هذه الحالة تحدث فى ١١٪ من المرضى الذين يشكون أرقاً مزمناً . وفى بعض الأحيان لا يشكو المريض من حركة رجليه أثناء النوم ولكنه يشكو من كثرة الاستيقاظ أثناء الليل ، وفى هذه الحالة يشكو من ينام

مع المريض (سواء كان الزوج أو الزوجة أو أحد الإخوة) من ضربات (ركلات) تصدر من المريض أثناء نومه[١].

٢ ــ زملة الرجل المتململة (Restless Leg Syndrome) :

يشكو المريض فى هذه الحالة من عدم ارتياح أحد رجليه أو كليهما أثناء النوم حيث يحس فيها بما يشبه التقلص مع بعض الألم ولا يزولان إلا بقيامه من النوم والمشى لفترة فى الغرفة .

٣ ــ توقف التنفس أثناء النوم : (Sleep Apnea) :

فى هذه الحالة نجد أن الشخص يصدر منه صوت شخير أثناء النوم مع بعض الاضطراب فى نمط التنفس ثم يحدث من وقت لآخر توقف قصير للتنفس لمدة ٢٠ ــ ٤٠ ثانية وتكثر هذه الحالة فى الأشخاص متوسطى العمر الذين يميلون إلى البدانة وتسمى فى هذه الحالة « Obstroctive Sleep Apnea » وتكثر أيضاً فى كبار السن « Central Sleep Apnea » والأشخاص الذين يعانون من هذا العرض يتميزون بميلهم للنوم أثناء النهار .

وهذه الحالة تحدث أيضاً بكثرة فى الأطفال حديثى الولادة من سن ٣ ــ ٦ شهور وأحياناً تؤدى إلى الموت المفاجىء فى هذا السن أثناء النوم (Sudden Death Syndrome) .

(٧) أرق سحب الدواء (Drug Withdrawal Insomnia) :

لقد وصف كالس (Kales,1974)[٢] حالات من الأرق تنتج عن توقف أخذ الأدوية المنومة ووجد أن هذا الأرق ينتج من تأثير عاملين :

١ ــ العامل النفسى :

حيث أن المريض قد تعود أخذ العلاج قبل النوم لمدة طويلة ، لذلك عند توقفه عن أخذه يكون المريض قلقاً على نومه وخائفاً ألا يستطيع النوم .

(1) Hindmarch, I. (1988). Previous reference.
(2) Kales, A. etal (1974). Chronic hypnotic use: ineffectiveness, drug Withdrawal insomnia and hypnotic drug dependence. J. A. M. A,227:513.

٢ ــ الحرمان من تأثير الدواء :

وهذا يجعل المريض متوتراً ومضطرباً مما يجعل الدخول فى النوم صعباً وحتى إذا نام يكون نومه متقطعاً وغير مريح .

ولقد وجد أن تأثير توقف الدواء المنوم ليس فقط قاصراً على النوم وإنما يؤثر هذا أيضاً فى الأحلام ، فإذا كان هذا الدواء من تلك الأنواع التى تثبط فترات النوم الحالم (REM) فإنه بعد توقف هذا النوع تحدث زيادة كبيرة فى فترات النوم الحالم كرد فعل عكسي ، ونجد أن المريض يشكو من كثرة الأحلام وأحياناً الكوابيس[1]. وهذا التأثير لا يحدث فقط عند توقف العلاج بالكامل بل يحدث أيضاً أن تزداد الأحلام إذا نام الشخص فترة بعد انتهاء مفعول الدواء المنوم .

أما عن علاج الأرق فنظراً لأهميته القصوى فسنفرد له فصلاً كاملاً مستقلاً .

(1) Oswald, I., and Priest, R (1965). Five Weeks to escape the sleeping pis habit. Br. Med. J.,2:1093,11965.

زيـادة النـوم
(Hypersomnia)

ويتميز هذا الاضطراب بإحدى الخاصيتين التاليتين :

(١) كثرة النوم أثناء النهار أو نوبات من النوم أثناء النهار ليست بسبب قلة النوم أثناء الليل .

(٢) طول الفترة الانتقالية من النوم إلى اليقظة أثناء الاستيقاظ من النوم وهذه الحالة تسمى « سكر النوم » (Sleep Drunkness) حيث يظل الشخص مدة طويلة فى حالة بين النوم واليقظة فى الصباح إلى أن يفيق بالكامل ، وأحياناً يحتاج إلى محاولات متكررة من أهله لإيقاظه ثم يقوم من السرير فينام على الكرسى أو ينام على الأرض .. وهكذا ، وربما (بل كثيراً) ما يؤدى هذا إلى فوات مواعيد مدرسته أو عمله ، وأحياناً ينام بعض الأشخاص عدة أيام متوالية يقومون خلالها فقط للأكل أو قضاء الحاجة ثم يعاودون النوم .

أسباب زيادة النوم :

تتفاوت أسباب هذا العرض من أسباب نفسية إلى أسباب عضوية كالتالى :ــ

(١) الأسباب النفسية :

إن زيادة النوم المزمنة يمكن أن تكون ناتجة عن اضطراب نفسى مثل الاكتئاب وتكون زيادة النوم نوعاً من الهروب من مشاكل وضغوط الحياة اليومية .

وقد أجرى هارتمان (Hartman,1973)[1] بحثاً يؤيد هذا الافتراض ،

(1) Hartman, E. (1973). Sleep Requirements: Long Sleepers, Short Sleepers, Variable Sleepers, and Insomniacs. Psychosomatics, 14:95,1973..

حيث وجد أن الأشخاص قليلى النوم (الذين ينامون أقل من ٦ ساعات) يتميزون بأنهم من الشخصيات التى تميل للمرح والانطلاق (Hypomanic) وعندهم طاقة عالية وهم لا يهتمون كثيراً بقلة ساعات نومهم أو بحرمانهم من النوم ، وعلى الجانب الآخر وجد أن كثيرى النوم (الذين ينامون أكثر من ٩ ساعات) كانوا يتصفون بالانطوائية وبعض القلق والاكتئاب ، وكانوا دائماً قلقين على ساعات نومهم وخائفين من تأثير الحرمان من النوم ، وقد أقر العديد منهم بأن كثرة نومهم هروب من مشاكل الحياة اليومية .

(٢) الأسباب العضوية :

ويمكن أن تكون كثرة النوم عرضاً لاضطراب فى الجهاز العصبى المركزى (CNS) مثل إصابات الرأس وأورام الدماغ واضطرابات الدورة الدموية فى المخ .

(٣) زيادة النوم الأولية (Primary Hypersomnia) :

فى هذا النوع لا نجد أسباباً نفسية أو عضوية مع أن المريض يعانى من كثرة النوم لمدة طويلة ، ولقد وجد أن نمط النوم فى هؤلاء الأشخاص يشبه تماماً نمط النوم العادي من ناحية دورات النوم الحالم وغير الحالم ولكنه يختلف فقط فى مدته .

علاج زيادة النوم :

لابد أولاً من دراسة الحالة دراسة دقيقة لمعرفة السبب أو الأسباب وراء هذا العرض ، وعلاجها سواء كانت نفسية أو عضوية مع العلم بأن معظم الحالات تكون أسبابها نفسية وفى متناول العلاج .

وهناك بعض الأدوية ذات التأثير المنبه للجهاز العصبى المركزى مثل الأمفيتامين ومشتقاته تعطى نتائج طيبة فى هذه الحالات ولكن لها بعض الأعراض الجانبية التى يجب الانتباه لها وأهمها التعود على الدواء .

وفى كثير من الحالات يستعمل مضاد الاكتئاب « إميبرامين » Imipramine (Tofranil) حيث أن له تأثيراً منبهاً وفى نفس الوقت يعالج حالة الاكتئاب المسببة لكثرة النوم ، وهو فوق ذلك أكثر أماناً فى استعماله من مركبات الأمفيتامين .

اضطراب نظام « النوم - اليقظة »

(Sleep - Wake Schedule Disorder)

المفروض أن هناك دورة يومية للنوم واليقظة وهى دورة ثابتة إلى حد كبير ، فإذا اضطربت هذه الدورة يحس الشخص بالتعب ويشكو من الأرق أو من كثرة النوم . وهناك ثلاثة أنواع لهذا الاضطراب [١] :

(١) النوع المتقدم أو المتأخر (Advanced or delayed type) :

حيث ينام الشخص قبل المواعيد المعتادة لعامة الناس ويستيقظ قبلهم أو العكس بحيث ينام متأخراً ويصحو متأخراً .

(٢) النوع غير المنتظم (Disorganized type) :

وهنا نجد اضطراباً شديداً فى أوقات النوم واليقظة بحيث لا يوجد هناك نظام ثابت ولا مواعيد ثابتة للنوم واليقظة .

(٣) النوع عديد التغير (Frequently Changing type) :

وفى هذا النوع نجد أنه يحدث تغير فى نظام النوم واليقظة من وقت لآخر ولكن هذا التغير يحدث بصورة منتظمة (عكس النوع السابق) ، وهذه الظاهرة نجدها كما قلنا من قبل فى بعض الوظائف حيث يعمل الشخص لمدة أسبوع فى النهار ثم يعمل الأسبوع الذى يليه فى الليل ..... وهكذا .

(1) American Psychiatric Association (1988). DSM III- R.

اضطراب أحلام القلق
(Dream Anxiety Disorder)

وفى هذه الحالة يستيقظ الشخص فزعاً من نومه أكثر من مرة على أثر أحلام مخيفة يتذكر تفاصيلها وهى فى العادة تتضمن تهديداً لحياته أو أمنه أو مكانته ، وتحدث هذه الحالة عامة أثناء النصف الأخير من النوم ، والمريض يستيقظ من هذا الحلم ويكون منتبها لكل من حوله ومدركاً لكل شيء ويكون فى حالة قلق وضيق شديدين بسببَ الحلم وبسبب استيقاظه المتكرر من النوم على هذه الأحلام المفزعة .

وهذه الحالة شائعة ويسميها الناس « الكابوس » وتحدث فى كل الأعمار ولكنها أكثر فى البالغين عن الأطفال وهى تحدث فى وقت النوم الحالم (REM) ولذلك يكثر حدوثها فى النصف الأخير من النوم وأيضاً عند سحب الأدوية المنومة التى كانت تثبط النوم الحالم حيث يحدث رد فعل عكسى تزيد معه الأحلام .

وهى حالة عادية إذا كانت تحدث على فترات متباعدة ، أما إذا كانت تحدث بكثرة فهى دلالة على بعض الاضطرابات النفسية لدى الشخص .

الفـزع الليـلى

(Sleep Terror Disorder)

تحدث هذه الحالة فى الأطفال والكبار ولكنها فى الأطفال أكثر ، حيث يستيقظ الشخص فجأة (غالباً فى الثلث الأول من الليل) ويصرخ ويبدو عليه الخوف الشديد والقلق ويبدو شاحب الوجه مرتعد الأطراف سريع التنفس مع سرعة فى ضربات القلب وكثرة إفراز العرق ، ويكون مشوش الوعى بحيث أنه لا يعرف بوضوح من حوله ولا يستجيب لطمأنة المحيطين به . وتستمر الحالة لمدة ١ ــ ١٠ دقائق ثم يهدأ الشخص ويعود إلى النوم ولا يتذكر حلماً أو شيئاً عن هذه النوبة عند استيقاظه فى الصباح .

وقد وجد أن هذه الحالة تحدث أثناء مراحل النوم العميق (المرحلة الثالثة والرابعة) وهى نوع من اليقظة فى غير موعدها المناسب لذلك يستيقظ الشخص ولكنه يكون غير مدرك لما حوله ، أى أنها يقظة غير كاملة وغير طبيعية ، وقد افترض بعض العلماء أن هذه الحالة تحدث نتيجة تأخر نضج الجهاز العصبى .

أما عن علاج الفزع الليلى ففى الأطفال لا يوجد خوف عليهم منها حيث أن متابعة معظم الحالات أثبتت أنه لا يكون وراءها فى الغالب اضطرابات نفسية ذات أهمية ، وأنها تزول مع تقدم الطفل فى سنوات العمر ، أما فى الكبار فإن تكرارها يكون مزعجاً للمحيطين بالشخص وفى كثير من الأحيان يصحب هذه الحالة مشى أثناء النوم . وفى تلك الحالات يمكن إعطاء المريض جرعة من عقار الديازيبام (Diazepam) حيث أن هذا العقار يقلل من مراحل النوم العميقة (المرحلة الثالثة والرابعة) فتقل هذه الحالة .

المشى أثناء النوم

(Sleep Walking Disorder)

فى هذه الحالة يقوم الشخص من سريره أثناء النوم ويتجول فى البيت ويكون شاحب الوجه زائغ النظر ، ولا يستجيب بسهولة لمن حوله إذا أرادوا إيقافه عن المشى أو إيقاظه أو الحديث معه ، ولكنه يستيقظ بصعوبة وبعد وقت من التنبيه الكافى . وهو حين يستيقظ أثناء هذه الحالة أو فى الصباح لا يتذكر عنها شيئاً . وإذا استيقظ أثناءها أو بعدها مباشرة فإنه يكون مشوش الوعى ولكن بعد عدة دقائق يصبح مدركاً لكل ما حوله .

وهى حالة ليست نادرة الحدوث ، فهى تحدث بنسبة ١ ــ ٦ ٪ من الناس، وتحدث أكثر فى الأطفال الذكور وفى الغالب يكون هناك تاريخ عائلى لهذه الحالة ، وكثيراً ما يصاحبها تبول ليلى لا إرادى .

وهناك افتراضات بأن هذه الحالة ربما يكون لها علاقة بالصرع أو بالهستيريا الانشقاقية أو أن الشخص أثناء هذه الحالة إنما يقوم ويتحرك أثناء حلم يحلم به وكأنه ينفذه .

ومن خلال الأبحاث التى قام بها كالس وآخرون (Kales etal,1966)[١] وجد أن حالة المشى أثناء النوم تحدث أثناء فترات النوم غير الحالم (NREM) وخاصة فى مراحل النوم العميق (المرحلة الثالثة والرابعة) . وحين تبدأ الحالة تكون مصحوبة بموجات عالية وبطيئة فى رسم المخ الكهربائى وتستمر الحالة من ٣٠ ثانية إلى عدة دقائق ، يكون خلالها الشخص فى حالة مشوشة من الوعى ، قليل الاستجابة للمؤثرات الخارجية مع انخفاض فى القدرات الحركية . ولذلك فهو غير قادر على الإتيان بأفعال مركبة أو معقدة عكس ما كان يعتقد قبل ذلك من أن الشخص الذى يمشى أثناء النوم يكون قادراً على الإتيان بأفعال وحركات صعبة ومعقدة .

---

(1) Kales, A. etal (1966). Somnambulism: Psycho- Physiological Correlates. All night EEG Studies. Arch. Gen. Psychiatry,14:580,1966.

وبمتابعة هذه الحالات وجد أنها تختفى بعد عدة سنوات ، وهذا ربما يؤيد وجهة النظر التى تقول بأن هذه الحالة تنتج من تأخر نضج الجهاز العصبى ، وليس فقط تأخر نضج الجهاز العصبى هو المسئول عن الحالة وإنما تساعده العوامل البيئية والنفسية المحيطة بالطفل أو الشخص ، والدليل علي ذلك هو زيادة حالات المشى أثناءالنوم فى فترات الضغوط النفسية أو التغيرات فى حياة الطفل .

وهذه العوامل النفسية لها أهمية أكبر فى الحالات التى تحدث فى البالغين حيث وجد أن الاضطرابات النفسية تكون وراء معظم الحالات فى البالغين ، فقد وجد سورس (Sours,1963)[١] فى دراسة له على البالغين الذين يعانون من المشى أثناء النوم أن ٣٥٪ من هذه الحالات كانوا فصاميين و٢٨٪ منهم كانوا شخصيات شبفصامية (شيزويدية) ، والباقين كانوا يعانون من اضطرابات عصبية .

وهذه الحالات كما قلنا ليست بالقليلة وهى لا تحتاج لعلاج إلا إذا طالت مدتها أو تكرر حدوثها ، والعلاج الوقائى فيها له أهمية كبيرة وهو يتركز فى منع تعرض الشخص لأخطار أثناء قيامه من النوم ومشيه ، وذلك بأن يغلق عليه باب الحجرة جيداً وتغلق النوافذ المحيطة به ولا يوضع فى حجرته أية أشياء يمكن أن تجرحه ، ويستحب أن ينام فى الطابق الأرضى .

وفى حالات الأطفال تكفى هذه الإجراءات الوقائية مع طمأنة الوالدين أنها حالة مؤقتة وتزول بعد سنوات قليلة . أما فى حالات الكبار فإن الأمر يتطلب دراسة نفسية مفصلة وعلاج أية اضطرابات نفسية ظاهرة أو متخفية .

ولقد وجد كالس وآخرون (Kales etal,1970) أن الديازيبام (Diaze-pam) له تأثير مثبط على المراحل العميقة من النوم (المرحلة الثالثة والرابعة) وبالتالى فإن إعطائه يمنع حدوث هذه الحالة[٢].

---

(1) Sours, J. A, Frunken, P and Indermel, R (1963) Somnambulism. Arch. Gen, Psychiatry,9:400,1963.
(2) Kales A., etal (1970). All night EEG studies of chloral hydrate, flurazepam, and methaqualone. Arcf. Gen. Psychiatry 23:219,1970..

نوبات النوم المفاجىء (الخدار)

(Narcolepsy)

يتميز هذا المرض بحدوث نوبات نوم مفاجئة ولا يستطيع الشخص مقاومتها وتستمر النوبة حوالى ١٥ دقيقة يصحو بعدها ليواصل نشاطه العادى ثم تعاوده النوبة مرة أخرى بعد ١ ــ ٥ ساعات .

وهذه الحالة إذا أصابت موظفاً مكتبياً فإن زملاءه يصفوه بالتكاسل وعدم المسئولية .... إلخ ، ولكن الخطورة تكون كبيرة إذا أصابت شخصاً يقوم ببعض الأعمال التى تحتاج إلى الانتباه الشديد مثل سائق السيارة أو العامل على آلة ، وفى هذه الحالة يمكن أن تتعرض حياة الشخص وحياة الآخرين للخطر بسبب هذه الحالة .

وهذا المرض فى كثير من الأحيان يصاحبه بعض الحالات الأخرى مثل :

(١) السقوط المفاجىء : (Cataplexy)

حيث ترتخى عضلات الشخص ارتخاءاً تاماً ويسقط على الأرض فجأة لحظة ثم يقوم بعدها وكأن شيئاً لم يكن . وهذه الحالة تحدث إذا ضحك الشخص كثيراً أو تعرض لمثيرات انفعالية كبيرة .

(٢) شلل النوم : (Sleep Paralysis)

تحدث هذه الحالة غالباً عند الدخول فى النوم ، وأحياناً تحدث عند الاستيقاظ منه ، أى أنها تحدث فى المرحلة الانتقالية بين النوم واليقظة ، حيث يشعر الشخص أنه غير قادر على تحريك أى جزء من جسمه ويستمر هكذا للحظات حتى يستطيع الحركة . وهى حالة شائعة ويمر بها كثير من الناس وليس منها أى خوف . أما سببها فيحتمل أن يكون عدم تزامن بين حالة الوعى وبين الجهاز الحركى بمعنى أن الإنسان يصبح فى حالة يقظة فى حين يتأخر الجهاز الحركى قليلاً فى استئناف نشاطه .

(٣) هلوسة الدخول فى النوم : (Hypnagogic Stat)

تحدث أيضاً هذه الحالة غالباً عند الدخول فى النوم وإذا حدثت عند الاستيقاظ فتسمى « هلوسة الاستيقاظ من النوم » (Hypnapombic State) .

ففى تلك المرحلة الانتقالية بين النوم واليقظة يرى الشخص أشياءاً حوله فى الغرفة أو على الحائط ، وهذه الأشياء التى يراها تزعجه جداً لأنه على يقين بأنه رآها فعلاً ، وأنها ليست أحلام لأنه لم يدخل فى النوم بعد .

ولقد كانت هناك الكثير من الأبحاث على هذه الظواهر ، واستنتج الباحثون أن هذه الظواهر التى ذكرناها هى نوع من النوم أو بعض مكونات النوم ولكنها تأتى فى غير توقيتها المناسب نتيجة لاضطراب التنسيق فى الجهاز العصبى ، وهذا الاضطراب يمكن أن يكون بسبب التوتر النفسى أو يكون ناتجاً عن خلل عضوى فى المراكز المسئولة عن النوم .

ولكى نفهم كيف تحدث هذه الحالات (السقوط المفاجىء وشلل النوم وهلاوس الدخول فى النوم) نرجع قليلاً إلى ترتيب أحداث النوم الطبيعى فنجد أن الشخص يمر بالمرحلة الأولى ثم المرحلة الثانية ثم يدخل فى النوم العميق (المرحلة الثالثة والرابعة) ثم يقل عمق النوم مرة أخرى بعكس التدرج السابق ، وكل هذه الفترة هى نوع من النوم غير الحالم (NREM) ، ثم تأتى أول فترة للنوم الحالم بعد حوالى ٩٠ دقيقة من النوم ، وفيها يرى الشخص أحلامه ويرتخى الجهاز العضلى فى الجسم تماماً حتى يكون ذلك ضماناً لعدم الحركة أثناء أحداث الحلم .

فإذا اضطرب هذا الترتيب فيمكن أن تحدث الاحتمالات التالية :

١ ــ أن يدخل الشخص فى النوم الحالم (REM) مباشرة دون المرور بالتدرج السابق ، وفى هذه الحالة سيحدث النوم فجأة ، وهذا ما يحدث فى حالة النوم المفاجى ــ الخدار (Narcolepsy) .

٢ ــ أن يدخل الشخص فجأة فى النوم الحالم (REM) فيحدث ارتخاء تام فى العضلات (وهذا من خواص النوم الحالم) فيسقط الشخص فجأة ، ولكن لا تكتمل مظاهر النوم وتتوقف فقط عند ارتخاء العضلات فيقوم الشخص بعد لحظة وكأن شيئاً لم يكن ، وهذا ما يحدث فى حالة السقوط المفاجىء (Cataplexy) .

٣ ــ أن يدخل الشخص فجأة فى النوم الحالم (REM) ويبدأ فى رؤية مشاهد الأحلام ، ولكن مظاهر النوم الباقية لا تكتمل فيظل فى حالة بين اليقظة والنوم فيستقبل الأحلام وكأنها أشكال وصور يراها وهو متيقظ ، وهذا ما يحدث فى حالة هلاوس الدخول فى النوم (Hypnagogic State) .

٤ ــ أن يدخل الشخص فجأة فى النوم الحالم (REM) فترتخى عضلات جسمه بالكامل ، ولكن لا تحدث فى نفس الوقت بقية مظاهر النوم فيبقى الشخص فى حالة بين النوم واليقظة فيحاول تحريك أى جزء من جسمه فلا يستطيع ، وهذا يجعله ينزعج فيستيقظ فتزول هذه الحالة . وهذا ما يحدث فى حالة شلل النوم (Sleep Paralysis) .

إذن فعملية النوم عملية مركبة ولابد لكي ينعم الإنسان بنوم طبيعى هادىء أن يكون هناك ترتيب وتنسيق فى حدوث مظاهر النوم ودوراته الحالمة وغير الحالمة بشكل دقيق .

التبول الليلي اللاإرادى
(Nocturnal Enuresis)

يعتبر التبول الليلى اللاإرادى من الحالات الشائعة جداً وخاصة فى الأطفال . والإحصائيات تقول إن ١٠ ــ ١٥ ٪ من الأطفال بين سن ٤ ــ ٥ سنوات يتبولون على السرير أثناء نومهم .

وربما يسأل سائل : وما هى السن التى يجب ألا يتبول فيها الطفل الطبيعى فى سريره وهو نائم ؟ ولمحاولة الإجابة على هذا السؤال أجرى بعض العلماء دراسة إحصائية فوجدوا أن ٩٠ ٪ من الأطفال يتوقفون عن التبول فى السرير أثناء الليل فى سن السابعة وأن ٩٧ ٪ من الأطفال يتوقفون فى سن الثانية عشر من عمرهم .

وهذه الحالة ليست قاصرة على الأطفال ، وإنما تحدث أيضاً فى الكبار ، ففى أحد الدراسات وجد أن هذه الحالة تحدث بنسبة ١ ــ ٣ ٪ فى الشباب الذين تتراوح أعمارهم من ١٧ إلى ٢٨ سنة .

أنواع التبول الليلى :

هناك نوعان يجب التفرقة بينهما لأنهما يختلفان من ناحية الأسباب ومسار المرض والعلاج :

أ ــ التبول الليلى الأولى : (Primary Nocturnal Enuresis) :

فى هذا النوع نجد أن الطفل يتبول على نفسه باستمرار ولم يحدث أن كانت هناك فى حياته فترة انقطع فيها عن التبول لعدة أشهر متواصلة . وغالباً ما يكون هناك تاريخ عائلى فى الأسرة لهذه الحالة كأن يكون الوالد أو أحد أقاربه مر بهذه الحالة أو الوالدة أو أحد أقاربها قد أصابته هذه الحالة .

ويعتقد العلماء أن التبول الليلى الأولى يكون ناتجاً عن تأخر نضج المراكز العصبية المتحكمة فى عملية التبول .

ولقد وجد من خلال أبحاث رسم المخ الكهربائى أن هذه الحالة تحدث أثناء النوم غير الحالم (NREM) . ويجب فحص الطفل الذى يعانى من هذا النوع جيداً لاستبعاد أى خلل عضوى فى العمود الفقرى أو فى الجهاز البولى.

ب ــ التبول الليلى الثانوى : (Secondary Nocturnal Enuresis) :

هنا نجد أن الطفل قد مر بفترة أو فترات استمرت لعدة شهوراستطاع فيها التحكم فى البول أثناء النوم ، ولكن نظراً لتعرض الطفل لظروف نفسية معينة يعود فيتبول فى فراشه ــ كأن يكون هناك خلافات بين أبيه وأمه أو يتغيب أحدهما مدة طويلة عن المنزل أو انشغال أمه وأبيه بأخيه الأصغر ، أو وجود بعض المصاعب فى المدرسة ..... إلخ . إذن فالعامل النفسى فى هذا النوع هو الغالب .

ومن دراسات رسم المخ الكهربائى اتضح أن هذا النوع من التبول يحدث أثناء فترات النوم الحالم (REM) .

العلاج :

إذا وجد أثناء فحص المريض أى سبب عضوى فيجب أن يعالج هذا السبب أولاً ، وعموماً فإن نسبة عالية جداً من الحالات لا يوجد فيها سبب عضوى ، وإنما ترجع لأسباب نفسية يمكن معالجتها .

١ ــ العلاج النفسى :

يجب أن تدرس الحالة النفسية للطفل جيدا للوقوف على المصاعب والمتاعب التى يواجهها ومحاولة حلها . فمثلاً إذا كان السبب هو كثرة الشجار والخلافات بين الأب والأم فيجب أن ينصحهما الطبيب بحل مشاكلهما بعيداً عن أعين الأطفال حتى لا يحسوا بالخوف وعدم الأمان . وإذا كانت المشكلة أساسها الغيرة من الطفل الأصغر فيجب إعطاء هذا الموضوع أهميته بحيث يعيد الأب والأم حساباتهما فى كيفية معاملة

أطفالهما وإعطائهما الاهتمام الكافى .. وهكذا .

٢ ــ العلاج الأسرى :

يقوم الطبيب بطمأنة الأب والأم بأن هذه حالة بسيطة وتزول بمرور الوقت ونضج الطفل ، ولكن يلزم على الأسرة مراعاة الأمور التالية حتى لا تتطور الحالة وتسوء وتحدث منها مضاعفات نفسية أكثر تعقيداً :

١ ــ يجب أن يتبول الطفل قبل ذهابه للنوم مباشرة .

٢ ــ تقلل كمية السوائل التى يتناولها الطفل على الأقل فى الثلاث ساعات التى تسبق نومه .

٣ ــ تمنع المواد التى تساعد على إدرار البول بكثرة فى الفترة المسائية مثل الشاى والقهوة والكوكاكولا والمواد الحريفة .

٤ ــ يمنع الطفل من مشاهدة أفلام العنف والرعب قبل نومه .

٥ ــ يقوم أحد أفراد الأسرة بإيقاظ المريض أثناء الليل للتبول كلما أمكن ذلك .

٦ ــ لا يلام الطفل ولا يعنف إذا أصبح سريره مبتلاً بل يجب أن يؤخذ الأمر بهدوء وتعقل من جانب الأب والأم .. ولا يسمح لإخوانه أو أخواته بمعايرته أو مكايدته بهذا الأمر . لأن لوم الطفل ومعاقبته يحدث عنده شعور بالقلق والذنب تجاه نفسه وهو فى نفس الوقت لا يملك التحكم فى هذا الأمر لكى يمنعه وبالتالى يقع فريسة صراع مرير يؤدى إلى ترسب الكثير من الأمراض النفسية والعصبية ويصبح الطفل منطوياً خجولاً مكتئبا فاقد الثقة بنفسه وناقماً على من حوله .

٣ ــ العلاج الدوائى :

لقد ثبت من خلال الأبحاث العلمية والممارسة السريرية (الإكلينيكية) أن لعقار الإميبرامين (Imipramine) تأثيراً علاجياً فعالاً فى هذه الحالات ، وهو يستخدم حالياً بنجاح كبير فى نسبة عالية من الحالات ولكنه يحتاج أن يستخدم لمدة طويلة حتى يحدث تأقلم لجدار المثانة ومضايقها على الوضع

الصحيح ، وهذا العقار يؤثر من خلال :

١ ــ تأثيره النفسى حيث أنه مضاد للاكتئاب .

٢ ــ يحدث ارتخاءاً فى جدار المثانة وانقباضاً فى مخرجها فيجعل المثانة قابلة لتخزين البول أكثر .

٣ ـ له تأثير منبه وذلك يجعل الطفل يحس بالرغبة فى التبول أثناء النوم فيقوم ليتبول .

وهناك عقار جديد وهو الـ Desmopressine (Minirine) يؤدي إلى نتائج جيدة في هذه الحالات وهو يقوم علي فكرة إنقاص كمية البول وبذلك يتم التوازن بين إدرار البول وسعة المثانه .

٤ ــ العلاج السلوكى :

لقد تم عمل جهاز يتكون من دائرة كهربية بسيطة توصل بفراش المريض فإذا تبول أثناء الليل أغلقت هذه الدائرة فيضرب جرس يوقظ المريض ، وبتكرار هذه العملية يحدث ارتباط شرطى بين امتلاء المثانة بالبول وبين استيقاظ المريض فيستيقظ بعد ذلك عند امتلاء المثانة حتى بدون أن يسمع الجرس .

نوبات الصرع الليلية

(Nocturnal Epileptic Fits)

يلاحظ أن نوبات الصرع تحدث أكثر أثناء النوم وهناك بعض المرضى لا تحدث لهم نوبات صرع إطلاقاً أثناء النهار وإنما تحدث فقط أثناء النوم ، والمريض فى هذه الحالة لا يشعر بشىء أثناء النوبة الصرعية وإنما يشعر حين يستيقظ من النوم بإجهاد شديد وآلام فى جسمه وأحياناً يجد أنه قد عض لسانه فيجد الدم على الوسادة ، أو يقع على الأرض أثناء الحالة فيصاب ببعض الجروح أو الكسور .. إلخ . وإذا كان هناك من ينام بجواره فإنه يسمع صوت صرخة نوبة الصرع وحركات التشنج .

والسبب فى زيادة حدوث الصرع أثناء النوم هو أن المؤثرات الخارجية الواصلة للمخ تقل أثناء النوم لذلك يمكن لبؤرة الصرع أن تتغلب بنشاطها على باقى أجزاء المخ فتحدث النوبة . والدليل على ذلك هو أن أبحاث رسم المخ الكهربائى أثناء النوم أظهرت وجود الموجات الصرعية (Spikes and / or slow waves) بكثرة فى مرضى الصرع أثناء المراحل العميقة من النوم (المرحلة الثالثة والرابعة) ، ووجد أيضاً أن هذه الموجات الصرعية تقل أو تختفى أثناء مراحل النوم الحالم (REM) .

علاج الأرق

يختلف علاج الأرق باختلاف شدته ومدته والأسباب التى أدت إليه .

أ ـ بالنسبة للحالات البسيطة والمتوسطة للأرق :

فى هذه الحالات يكفى الالتزام بالأشياء التالية :

١ ـ زيادة النشاط البدنى وممارسة الرياضة البدنية أثناء ساعات النهار :

ينصح المريض بزيادة نشاطاته البدنية وأن ينتظم فى ممارسة أنواع الرياضة البدنية ولكن بشرط أن يكون هذا قبل موعد النوم بعدة ساعات . وقد وجد أن ذلك يزيد من عدد ساعات النوم العميق (المرحلة الرابعة من النوم) .

أما ممارسة الرياضة قبل النوم مباشرة فإنها ربما تؤدى إلى أثر عكسى .

٢ ـ تنظيم ساعات اليقظة والنوم ومحاولة تثبيتها بقدر الإمكان :

فعلى الشخص أن يذهب إلى فراشه فى مواعيد ثابتة ومحددة بقدر الإمكان . وأن يجعل هناك فترة راحة ذهنية وجسدية قبل ذهابه للنوم ، فيسترخى لمدة نصف ساعة أو أكثر ثم يذهب إلى السرير لينام ، وإذا وجد صعوبة فى الدخول فى النوم فعليه أن يترك سريره ويخرج إلى مكان آخر حتى يغالبه النوم فيعود إلى السرير . والهدف من ذلك هو إحداث ارتباط شرطى بين النوم وبين الغرفة الخاصة بالنوم .

وهناك خطأ شائع عند بعض الناس وهو أنهم يستعملون غرفة النوم للجلوس ومشاهدة التليفزيون والسمر والمذاكرة ثم ينامون فيها بعذ ذلك ، وهذا تقليد خاطئ ، فالمفروض أن نجعل غرفة النوم هادئة ولا نمارس فيها أية نشاطات أخرى . وربما يقول قائ : إننى أمارس أنشطة كثيرة فى غرفة النوم ثم أنام بسهولة ، ونحن نقول له نعم يمكن أن يحدث هذا .. ولكن القاعدة العامة والتى تهم بصفة خاصة الأشخاص ذوى القابلية للأرق أن تكون غرفة النوم للنوم فقط .

٣ ـ الامتناع عن تناول المنبهات قبل النوم بعدة ساعات :

ينصح بالامتناع عن الشاى والقهوة وسائر المشروبات المنبهة قبل النوم بحوالى ٦ ساعات .

٤ ـ تجنب الإثارة النفسية قبل النوم :

وذلك بتجنب الدخول فى مشاحنات أو مخاصمات أو التفكير فى مشكلات العمل أو الزواج أو النواحى المادية . ويستحب القيام بأنشطة بسيطة ذات طابع يساعد على الاسترخاء كمداعبة الأطفال والحديث الودى مع الأهل وسماع ترتيل هادىء للقرآن الكريم ، أو التمدد على أريكة مريحة ..... إلخ .

٥ ـ أذكار النوم :

يجب على كل شخص حين يأوى إلى فراشه أن يردد أذكار النوم ، وبصفة خاصة هؤلاء الذين يشكون أرقاً أو فزعاً فى نومهم ، وسنورد فيما يلى أمثلة لبعض هذه الأذكار ثم نعقب ذلك بشرح التأثيرات النفسية لهذه الأذكار :

* كان رسول الله ﷺ إذا أوى إلى فراشه كل ليلة جمع كفيه ثم نفث فيهما فقرأ فيهما : (**قل هو الله أحد**) و (**قل أعوذ برب الفلق**) و (**قل أعوذ برب الناس**) ثم يمسح بهما ما استطاع من جسده يبدأ بهما على رأسه ووجهه وما أقبل من جسده يفعل ذلك ثلاث مرات [١] .

* وقال ﷺ : « إذا أويت إلى فراشك فاقرأ آية الكرسى (**الله لا إله إلا هو الحى القيوم**) حتى تختمها فإنه لن يزال عليك من الله حافظاً ولا يقربك شيطان حتى تصبح ... » [٢] .

* وقال ﷺ « **من قرأ آيتين من آخر سورة البقرة فى ليلة كفتاه** » [٣] .
﴿ **آمن الرسول بما أنزل إليه من ربه والمؤمنون** ﴾ .

---

(١) البخارى ، الفتح ٩/ ٦٢ . ومسلم ٤ / ١٧٢٣ .
(٢) البخارى ، الفتح ٤ / ٤٨٧ .
(٣) البخارى ، الفتح ٩ / ٩٤ ومسلم ١ / ٥٥٤ .

* وقال ﷺ : « **إذا قام أحدكم من فراشه ثم رجع إليه فلينفضه بصنفة إزاره ثلاث مرات فإنه لا يدرى ما خلفه عليه بعده وإذا اضطجع فليقل : باسمك ربى وضعت جنبى وبك أرفعه فإن أمسكت نفسى فارحمها وإن أرسلتها فاحفظها بما تحفظ به عبادك الصالحين** » (١).

* وقال ﷺ عند نومه « **اللهم إنك خلقت نفسى وأنت تتوفاها لك مماتها ومحياها إن أحييتها فاحفظها ، وإن أمتها فاغفر لها ، اللهم إنى أسألك العافية** » (٢) .

* وفى رواية أخرى : كان رسول الله ﷺ إذا أراد أن يرقد وضع يده اليمنى تحت خده ثم يقول « **اللهم قني عذابك يوم تبعث عبادك** » ثلاث مرات(٣).

* وكان أيضاً يقول عند نومه : « **باسمك اللهم أموت وأحيا** » (٤).

* وقال ﷺ : « **ألا أدلكما على ما هو خير لكما من خادم إذا أويتما إلى فراشكما فسبحا ثلاثاً وثلاثين واحمدا ثلاثاً وثلاثين وكبرا أربعاً وثلاثين فإنه خير لكما من خادم** » (٥).

* وكان يقول : « **اللهم رب السموات السبع ، ورب العرش العظيم ، ربنا ورب كل شيء ، فالق الحب والنوى ، ومنزل التوراة والإنجيل ، والفرقان، أعوذ بك من شر كل شيء أنت آخذ بناصيته . اللهم أنت الأول فليس قبلك شيء ، وأنت الآخر فليس بعدك شيء ، وأنت الظاهر فليس فوقك شيء ، وأنت الباطن فليس دونك شيء اقض عنا الدين وأغننا من الفقر** » (٦).

* وكان يقول : « **الحمد لله الذى أطعمنا وسقانا ، وكفانا وآوانا فكم ممن لا كافى له ولا مؤوى** » (٧).

* وكان ﷺ يقول : « **اللهم عالم الغيب والشهادة فاطر السموات والأرض رب كل شيء ومليكه أشهد أن لا إله إلا أنت أعوذ بك من شر نفسى ومن شر الشيطان وشركه وأن أقترف على نفسى سوءاً أو أجره على مسلم** » (٨).

---

(١) البخارى ١١ / ١٢٦ . مسلم ٤ / ٢٠٨٤ . (٢) أخرجه مسلم ٤ / ٢٠٨٣ وأحمد بلفظه ٢ / ٧٩ .
(٣) أبو داوود بلفظه ٤ / ٣١١ . وانظر صحيح الترمذى ٣ / ١٤٣ .
(٤) البخارى ، الفتح ١١ / ١١٣ ومسلم ٤ / ٢٠٨٣ .
(٥) البخارى ، الفتح ٧ / ٧١ . ومسلم ٤ / ٢٠٩١ . (٦) مسلم ٤ / ٢٠٨٤ .
(٧) مسلم ٤ / ٢٠٨٥ . (٨) أبو داوود ٤ / ٣١٧ وانظر صحيح الترمذى ٣ / ١٤٢ .

* وروى عنه : « **كان ﷺ لا ينام حتى يقرأ ألم تنزيل السجدة وتبارك الذي بيده الملك** »[1].

*** الدعاء إذا تقلب ليلاً :**

وعن عائشة رضى الله عنها قالت : كان رسول الله ﷺ **إذا تضور من** الليل (تقلب من جنب إلى جنب) قال : « **لا إله إلا الله الواحد القهار ، رب السماوات والأرض وما بينهما العزيز الغفار** »[2].

* دعاء القلق والفزع ومن بلى بالوحشة وغير ذلك :

« **أعوذ بكلمات الله التامات من غضبه وعقابه وشر عباده ، ومن همزات الشياطين وأن يحضرون** »[3].

*** ما يفعل من رأى الرؤيا أو الحُلم :**

قال رسول الله ﷺ : « **الرؤيا الصالحة من الله والحُلم من الشياطين فإذا رأى أحدكم ما يحب فلا يحدث به إلا من يحب ......** » الحديث[4].

وخلاصة ما يفعل من رأى ما يكره فى منامه أن يفعل ما يأتى :

« **ينفث عن يساره ثلاثاً** »[5].

« **يستعيذ بالله من الشيطان ومن شر ما رأى ثلاث مرات** »[6].

« **لا يحدث بها أحداً** »[7].

« **يتحول عن جنبه الذى كان عليه** »[8].

« **يقوم يصلى إن أراد ذلك** »[9].

---

(١) الترمذى والنسائى وانظر صحيح الجامع ٤ / ٢٥٥ .
(٢) أخرجه الحاكم وصححه ووافقه الذهبى ١ / ٥٤٠ .
(٣) أبو داوود ٤ / ١٢ وانظر صحيح الترمذى ٣ / ١٧١ .
(٤) مسلم بلفظه ٤ / ١٧٧٢ والبخارى ٧ / ٢٤ .
(٥) مسلم ٤ / ١٧٧٢ . (٦) مسلم ٤ / ١٧٧٢ ، ١٧٧٣ .
(٧) مسلم ٤ / ١٧٧٢ . (٨) مسلم ١٧٧٣ .
(٩) مسلم ١٧٧٣ .

* وفى الصحيحين عن البراء بن عازب أن رسول الله ﷺ قال : « **إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة ، ثم اضطجع على شقك الأيمن ، ثم قل : اللهم إنى أسلمت نفسى إليك ووجهت وجهى إليك ، وفوضت أمرى إليك ، لا ملجأ ولا منجا منك إلا إليك ، آمنت بكتابك الذى أنزلت ، ونبيك الذى أرسلت . واجعلهن آخر كلامك ، فإن مت من ليلتك ، مت على الفطرة** » (١).

يقول ابن القيم فى معانى هذا الحديث (٢):

« ولما كان النائم بمنزلة الميت ، والنوم أخو الموت ــ كان النائم محتاجاً إلى من يحرس نفسه ويحفظها مما يعرض لها من الآفات ، ويحرس بدنه أيضاً من طوارق الآفات وكان ربه وفاطره تعالى هو المتولى لذلك وحده ، علّم النبى ﷺ النائم أن يقول كلمات التفويض والالتجاء ، والرغبة والرهبة ، ليستدعى بها كمال حفظ الله له ، وحراسته لنفسه وبدنه ، وأرشده مع ذلك إلى أن يستذكر الإيمان ، وينام عليه ، ويجعل التكلم به آخر كلامه ، فإنه ربما توفاه الله فى منامه ، فإذا كان الإيمان آخر كلامه دخل الجنة ، فتضمن هذا الهدى فى المنام مصالح القلب والبدن ، والروح فى النوم واليقظة والدنيا والآخرة . وقوله « أسلمت نفسى إليك » أى : جعلتها مسلمة لك تسليم العبد المملوك نفسه إلى سيده ومالكه . وتوجيه وجهه إليه يتضمن إقباله بالكلية علي ربه ، وإخلاص القصد والإرادة له ، وإقراره بالخضوع والذل والانقياد ، وتفويض الأمر إليه رده إلى الله سبحانه ، وذلك يوجب سكون القلب وطمأنينته ، والرضى بما يقضيه ويختاره له مما يحبه ويرضاه .

وإلجاء الظهر إليه سبحانه يتضمن قوة الإعتماد عليه ، والثقة به ، والسكون إليه ، والتوكل عليه ، فإن من أسند ظهره إلى ركن وثيق لم يخف السقوط .

ولما كان للقلب قوتان : قوة الطلب ، وهى الرغبة ، وقوة الهرب وهى الرهبة ، وكان العبد طالباً لمصالحه ، هارباً من مضاره ، جمع الأمرين فى هذا التفويض والتوجه ، فقال رغبة ورهبة إليك ، ثم أثنى على ربه ، بأنه لا ملجأ للعبد سواه ، ولا منجا له منه غيره ، فهو الذى يلجأ إليه العبد لينجيه من نفسه.

ثم ختم الدعاء بالإقرار بالإيمان بكتابه ورسوله الذى هو ملاك النجاة ، والفوز فى الدنيا والأخرة » (انتهي كلام ابن القيم) .

(١) أخرجه البخارى ١١ / ٩٣ ، ٩٥ . فى الأدب ومسلم ٢٧١٠ فى الذكر والدعاء .
(٢) ابن قيم الجوزية . الطب النبوى . مؤسسة الرسالة . بيروت صفحة ٢٤٤ .

*** ما يقال عند الفزع والأرق :**

روى الترمذى فى « جامعه » عن بريرة قال : شكى خالد إلى النبى ﷺ فقال : يا رسول الله ! ما أنام الليل من الأرق ، فقال النبى ﷺ : « إذا أويت إلي فراشك فقل : اللهم ربّ السموات السبع وما أظلت ورب الأراضين وما أقلت ، ورب الشياطين وما أضلت ، كن لى جاراً من شر خلقك كلهم جميعاً أن يفرط على أحدٌ منهم ، أو يبغى علي ، عز جارك وجل ثناؤك ، ولا إله غيرك » (١).

وفيه أيضاً : عن عمرو بن شعيب ، عن أبيه عن جده ، أن رسول الله ﷺ كان يعلمهم من الفزع : « أعوذ بكلمات الله التامة من غضبه وعقابه وشر عباده ، ومن همزات الشياطين ، وأعوذ بك ربّ أن يحضرون » (٢).

*** نوم الرسول ﷺ :**

يقول ابن القيم عن نوم الرسول ﷺ (٣):

« من تدبر نومه ويقظته ﷺ ، وجده أعدل نوم ، وأنفعه للبدن والأعضاء والقوى ، فإنه كان ينام أول الليل ، ويستيقظ فى أول النصف الثانى ، فيقوم ويستاك ، ويتوضأ ويصلى ما كتب الله له ، فيأخذ البدن والأعضاء والقوى حظها من النوم والراحة وحظها من الرياضة مع وفور الأجر ، وهذا غاية صلاح القلب والبدن ، والدنيا والآخرة .

ولم يكن يأخذ من النوم فوق القدر المحتاج إليه ، ولا يمنع نفسه من القدر المحتاج إليه منه ، وكان يفعله على أكمل الوجوه ، فينام إذا دعته الحاجة إلى النوم على شقه الأيمن ، ذاكراً الله حتى تغلبه عيناه ، غير ممتلىء البدن من الطعام والشراب ، ولا مباشر بجنبه الأرض ، ولا متخذ للفرش المرتفعة ، بل له ضجاع من أدم حشوه ليف ، وكان يضطجع على الوسادة ، ويضع يده تحت خده أحياناً » .

وإذا تأملنا أدعية النوم السابقة نجدها تدور كلها حول المعانى التالية :

١ ــ إخلاص التوحيد لله .

٢ ــ تسليم الأمر له وحده . وتفويض كل شىء إليه .

(١) أخرجه الترمذى (٣٥١٨) فى الدعوات ، وفى سنده الحكم بن ظهير وهو متروك .
(٢) أخرجه أبو داوود (٣٨٩٣) فى الطب .
(٣) ابن قيم الجوزية . الطب النبوى . دار الرسالة . بيروت صفحة ٢٣٩ .

٣ ـ الاحتماء به من كل قوى الكون سواءاً من الجن أو الإنس .

٤ ـ الالتجاء إليه كمصدر للأمن والطمأنينة .

٥ ـ قطع العلائق الدنيوية .

٦ ـ التصالح مع الله ومع الناس .

٧ ـ توجيه النفس وجهة ربانية حتى تكون فى مأمن عند خروجها أثناء النوم ، ولتعيش فى عالم ربانى بعيداً عن وساوس ونجوى الشياطين .

وكل هذه المعانى إذا استوعبها الشخص قبل نومه فإنه سيكون فى حالة رضا واطمئنان واسترخاء ، وهذا هو المطلوب للدخول والاستمرار فى نوم هادىء . وليس فقط من ناحية النوم بل أيضاً سيؤثر ذلك فى أحلامه حيث أنه إذا ذكر هذه الأدعية أو بعضها مستحضراً معانيها فى قلبه فإنه بذلك يوجه مستقبلاته النفسية وجهة ربانية فتستقبل أثناء النوم إيحاءات ربانية (رؤى) تزيدها اطمئناناً واستبشاراً . ومن هذا المنطلق نستطيع القول بأن الإنسان مسئول عن صحة نومه ومسئول عن نوعية أحلامه ورؤاه ، وذلك بنوعية توجهه الفكرى والشعورى والسلوكى أثناء يقظته وخاصة قبل نومه .

٦ ـ اختيار المواعيد المناسبة للنوم :

والمواعيد المناسبة للنوم هى تلك التى تتفق مع الدورة الكونية اليومية مرتبطة بالليل والنهار ومتوافقة مع ضبط الساعة البيولوجية للإنسان .

وقد وجد أن أنسب ساعات النوم أن ينام الإنسان فى أول الليل (بعد صلاة العشاء) ويستيقظ قبيل الفجر (فى الثلث الأخير من الليل ، أو فى النصف الثانى من الليل) فيتوضأ ويصلى صلاة الليل حتى يطلع الفجر ، ثم يبدأ يومه نشيطاً مطمئناً . ولقد وجد أن الاستيقاظ فى ذلك الوقت يحمى الإنسان من التعرض للفترة الأخيرة من النوم التى تكثر فيها دورات النوم الحالم (REM) والتى وجد أن التعرض لها بكثرة له علاقة بحالات الاكتئاب النفسى ، والإحساس بالإجهاد والتعب عند القيام من النوم .

ثم إنه من المستحب أن ينام الشخص بعض الوقت فى الظهيرة (القيلولة) حيث يكون التعب قد أصابه من العمل ، وتراكمت فى الجسم نواتج هضم الغذاء وامتصاصه.

ونواتج عمليات التمثيل الغذائى وتوترت الأعصاب والعضلات ، لذلك يكون من المناسب الاسترخاء أو النوم فى وقت الظهيرة ليتمكن الشخص من معاودة نشاطه فى النصف الآخر من اليوم .

ومن الأوقات السيئة للنوم نومة الصباح ونومة العصر . ولقد عرف السلف هذا بالملاحظة الدقيقة الذكية .

يقول ابن القيم [١] :

« ونوم النهار ردىء يورث الأمراض الرطوبية والنوازل ، ويفسد اللون ، ويورث الطّحال ، ويرخى العصب ، ويكسل ويضعف الشهوة إلا فى الصيف وقت الهاجرة ، وأردؤه نوم أول النهار ، وأردأ منه النوم آخره بعد العصر . ورأى عبد الله بن عباس ابناً له نائماً نومة الصبحه ، فقال له : قم ، أتنام فى الساعة التى تقسم فيها الأرزاق ؟

وقيل : نوم النهار ثلاثة : خلق ، وحرق ، وحمق . فالخلق : نومة الهاجرة (الظهيرة) ، وهى خلق رسول الله ﷺ . والحرق : نومة الضحى ، تشغل عن أمر الدنيا والآخرة . والحمق : نومة العصر . قال بعض السلف : من نام بعد العصر فاختلس عقله ، فلا يلومن إلا نفسه وقال الشاعر :

ألا إنّ نومات الضحى تورث الفتى   خبالاً ونومات العصر جنون

ونوم الصبحة يمنع الرزق ، لأن ذلك وقت تطلب فيه الخليقة أرزاقها ، وهو وقت قسمة الأرزاق ، فنومه حرمان إلا لعارض أو ضرورة « انتهي كلام ابن القيم » .

٧ ــ اختيار الهيئة الصحيحة للنوم :

لقد كان من عادة الرسول ﷺ أن ينام على الجانب الأيمن ، ففى صحيح البخارى عن عائشة رضى الله عنها : « أن رسول الله ﷺ كان إذا صلي ركعتى الفجر ــ يعنى سنتها ــ اضطجع على شقه الأيمن » [٢] .

ويقول ابن القيم فى هذا الصدد [٣]:

(١) ابن القيم الجوزية . الطب النبوى . صفحة ٢٤١ .
(٢) أخرجه البخارى ٣ / ٣٥ فى التهجر : باب الضجعة علي الشق الأيمن بعد ركعتى الفجر .
(٣) ابن قيم الجوزية . الطب النبوى . صفحة ٢٤٠ ــ ٢٤٣ .

« وأنفع النوم أن ينام على الشق الأيمن ليستقر الطعام بهذه الهيئة فى المعدة استقراراً حسناً ، فإن المعدة أميل إلى الجانب الأيسر قليلاً ... وقد قيل إن الحكمة فى النوم على الجانب الأيمن ، أن لا يستغرق النائم فى نومه ، لأن القلب فيه ميل إلى جهة اليسار ، فإذا نام على جنبه الأيمن ، طلب القلب مستقره من الجانب الأيسر ، وذلك يمنع من استقرار النائم واستثقاله فى نومه، بخلاف قراره فى النوم على اليسار ، فإنه مستقره ، فيحصل بذلك الدعة التامة ، فيستغرق الإنسان فى نومه ، ويستثقل فيفوته مصالح دينه ودنياه .

وأردأ النوم على الظهر ، ولا يضر الاستلقاء عليه للراحة من غير نوم ، وأردأ منه أن ينام منبطحاً على وجهه ، وفى « المسند » و « سنن ابن ماجة » عن أبى أمامة قال : « مر النبى ﷺ على رجل نائم فى المسجد منبطح على وجهه فضربه برجله وقال : قم واقعد فإنها نومة جهنمية » (١) .

قال أبقراط فى كتاب « التقدمة » : وأما نوم المريض على بطنه من غير أن يكون عادته فى صحته جرت بذلك ، فذلك يدل على اختلاط عقل ، وعلى ألم فى نواحى البطن ، قال الشراح لكتابه : لأنه خالف العادة الجيدة إلى هيئة رديئة من غير سبب ظاهر ولا باطن » (انتهى) .

والشواهد العلمية الحديثة تؤكد هذه الآراء ، فإن النوم على الشق الأيمن يؤدى إلى :

١ ــ جعل القلب فى وضع صحى فلا تضغط عليه أعضاء أخرى .

٢ ــ جعل المعدة فى وضع مناسب لتفريغ محتوياتها فلا يركد فيها الطعام ولا العصارات .

٣ ــ يكون الكبد مستقراً فى موضعه فى الجانب الأيمن .

٤ ــ ينتقل ثقل المعدة والأمعاء الرفيعة والغليظة بعيداً عن الحجاب الحاجز فلا تؤثر على التنفس أثناء النوم .

---

(١) أخرجه ابن ماجة (٣٧٢٥) فى الأدب : باب النهى عن الاضطجاع على الوجه ، وسنده ضعيف . وفى الباب عن أبى هريرة قال : رأى رسول الله ﷺ رجلاً مضطجعاً على بطنه فقال : « إن هذه ضجعة لا يحبها الله » ، أخرجه أحمد ٢ / ٢٧٨ ، ٣٠٤ والترمذى (٢٧٦٩) وسنده حسن .

٥ ــ سهولة التنفس حيث يكون اللسان فى وضع لا يجعله يعيق حركة التنفس ، ولذلك فإنه بعد العمليات الجراحية وخاصة اللوزتين يجعل الأطباء المريض على جنبه الأيمن ، وهذا يفيد أيضاً فى منع دخول الإفرازات إلى المسالك التنفسية . وإنه من المعروف أيضاً أن الوضع الصحيح للمريض الذى يدخل فى غيبوبة هو أن يكون على جنبه للأسباب سالفة الذكر .

٨ ــ أن لا يكون الشخص شديد القلق على نومه :

فمن المعروف أن الأشخاص الذين يعانون الأرق يكونون قلقين بدرجة عالية على نومهم وعندهم خوف شديد من احتمالات عدم النوم ، وهذا يؤدى إلى مزيد من الأرق . أما الأشخاص الأسوياء فهم يذهبون للنوم وهم يعتبرونه حدثاً يومياً عادياً ، وحتى إذا اضطرب نومهم فى بعض الليالى فإن ذلك لا يزعجهم حيث أن فرصة تعويض النوم قائمة فى النهار أو فى الليلة المقبلة بشرط عدم الانزعاج والتوتر .

ب ــ بالنسبة لحالات الأرق الشديدة أو المزمنة .

١ ــ يجب أن يعرض المريض نفسه على طبيب متخصص فى الأمراض النفسية لدراسة وفحص الحالة فحصاً دقيقاً . ففى كثير من هذه الحالات يكون السبب وراء الأرق هو وجود مرض نفسي كالقلق أو الإكتئاب أو الفصام ، أو استعمال بعض الأدوية .. إلخ . ويستطيع الطبيب اكتشاف السبب الأساسى ، وبعلاجه تتحسن الحالة . ويجب أن يكون اللجوء إلى الطبيب مبكراً قبل أن يتحول الأرق إلى عادة فيصعب علاجه بعد ذلك .

٢ ــ العلاج الدوائى :

يحتاج نسبة من مرضى الأرق إلى استعمال بعض الأدرية إذا فشلت المحاولات السابقة أو إذا كان الأرق مؤثراً على أداء المريض فى حياته العملية أو النفسية بدرجة كبيرة . ونورد فيما يلى بعض الاعتبارات فى استعمال الأدوية المنومة أو المهدئة :

منذ سنوات والعلماء يحاولون استخدام الكثير من المركبات للحصول على نوم أشبه بالنوم الطبيعى ولكن هذا لم يتحقق بالكامل حتى الآن ،

فبعض الأدوية كانت تؤدى إلى تحسن النوم ولكنها فى نفس الوقت تزيد من ساعاته بدرجة تعطل المريض عن شئون حياته فينام وقتاً أطول من اللازم أو يصحو وهو كسلان متثاقل قليل التركيز فيؤدى ذلك إلي انخفاض مستوى أدائه أو حدوث بعض الأخطار إن كان يقود سيارة أو يعمل أمام ماكينة . وأحياناً تساعد بعض الأدوية على الدخول فى النوم ولكن مفعولها قصير ، فسرعان ما يستيقظ الشخص ويصعب عليه النوم بعد ذلك . ليس هذا فقط بل إنه اتضح من خلال الاستعمال أن كثيراً من هذه الأدوية تؤدى إما إلى زيادة دورات النوم الحالم (REM) ويصحب ذلك معاناة المريض من كثرة الأحلام ومثال لذلك البنزوديازيبين (Benzodiazepine) أو إلى نقص دورات النوم الحالم (REM) وهذا أيضاً يؤدى إلى عدم ارتياح المريض .

ولذلك فالمحاولات مستمرة للوصول إلى الدواء المثالى الذى يعطى ساعات النوم الكافية وفى نفس الوقت لا يغير من النمط الطبيعى للنوم من حيث درجاته ودوراته ، وقد وضع العلماء مواصفات ذلك الدواء المثالى على أمل الوصول إليه وهى :

١ ــ يؤدى إلى الدخول فى النوم فى وقت قصير .

٢ ــ تكون مدة تأثيره كافية بحيث يمنح المريض العدد الكافى من ساعات النوم .

٣ ــ لا يمتد مفعوله المهدىء إلى ساعات النهار فيؤثر على حالة وعى المريض أو أدائه .

٤ ــ لا يغير من النمط الطبيعى للنوم من حيث عمقه ودورات الأحلام فيه .

٥ ــ مأمون الاستعمال ، أى ليست له أعراض جانبية خطرة .

٦ ــ لا يفقد تأثيره بعد استعماله لمدة معينة .

٧ ــ لا يتعود عليه المريض فلا ينام إلا به .

ولقد نجحت المحاولات العلمية فى تصنيع بعض مشتقات البنزوديازيبين

التى تحقق بعض أو غالبية هذه المواصفات السالفة الذكر ، ولكن ظهرت على السطح مشكلة هائلة ، وهى أن أفضل أنواع المنومات وأكثرها راحة للمريض تجعل المريض يتعود عليها ويتمسك بها ولا يستطيع النوم إلا بها . وزادت الأبحاث العلمية التى تناقش مشكلة الإعتماد على المنومات فى الفترة الأخيرة ، حيث أصبح فى بعض المجتمعات ٩٠٪ من الناس يعتمدون عليها للوصول إلى نوم كاف وأصبحت ظاهرة خطيرة تحتاج إلى إعادة النظر ليس فقط فى نوعيات الدواء بل فى نمط حياة الإنسان وغايات وجوده فإن لذلك تأثير كبير على طمأنينته أو أرقه بعيداً عن خطر الاعتماد التسكينى على الأدوية المنومة والأدوية المغيبة للوعى . ولقد ناقشت هذا الموضوع فى باب كامل فى كتاب « العلاج النفسى فى ضوء الإسلام » بعنوان « ما فوق المشتبكات العصبية »[١] .

أمثلة لبعض الأدوية المستخدمة فى علاج الأرق :

1 - Flurazepam
2 - Flunitrazepam
3 - Nitrazepam
4 - Lormetazepam
5 - Temazepam
6 - Brotizolam
7 - Lorazepam
8 - Midazepam
9 - Triazolam
10 - Oxazepam
11 - Diazepam
12 - Meprobamate
13 - Chloral hydrate
14 - Phenobarbitones

(١) العلاج النفسي في ضوء الإسلام، (١٩٩٠) ، للمؤلف، دار الوفاء ـ المنصورة .

وهناك بالإضافة لذلك العديد من الأدوية الحديثة المستخلصة من الأعشاب الطبيعية ، ولقد تعمدت ذكر الأسماء العلمية ولم أذكر الأسماء التجارية حتى لا يحاول بعض مرضى الأرق استعمال بعض الأدوية المذكورة دون استشارة أقرب طبيب مختص ، فإن لكل حالة دواءاً معيناً وبجرعة معينة ولمدة محددة ، وإن من أخطر الأمور محاولة المريض أن يجرب بعض الأدوية أو المواد الكيماوية كعلاج ذاتي يقوم به بنفسه . ومن خلال عملي في مهنة الطب النفسي وجدت حالات إدمان كثيرة كان السبب وراءها هو محاولة علاج المريض لنفسه من أعراض الأرق أو القلق أو الاكتئاب .

مدة استعمال الدواء :

هناك سؤال يسأله المريض دائماً : إلى متى سوف أستعمل هذا الدواء المنوم ؟

وإجابة هذا السؤال غاية في الأهمية ، فهناك عوامل كثيرة تحدد مدة استعمال الدواء نذكر منها ما يلي :

١ ــ نوع المرض وشدته .

٢ ــ الظروف البيئية التي يعيش فيها المريض : من حيث نوعيتها وشدتها وإمكانية تحسنها . فالشخص الذي يمر بضغوط نفسية مؤقتة كالامتحانات أو بداية عمل جديد أو ظروف مادية عابرة سوف يحتاج لاستعمال الدواء مدة قصيرة إلى أن تمر الأزمة العابرة ، في حين أن الشخص الذي يعيش في جو دائم التوتر ومشكلات مستمرة ومتجددة سوف يحتاج إلى استعمال العلاج لمدة أطول .

٣ ــ قدرة الشخص على احتواء مشاكله وظروف حياته بطرق إيجابية بعيداً عن الإعتماد السلبي على التسكين الدوائي . فمثلاً الشخص الذي تواجهه بعض المشاكل إذا فكر في مواجهتها بواقعية وإيجابية وبدأ في تقسيمها حسب درجة أهميتها ، وراح يحاول حلها مشكلة تلو الأخرى ويزيد من جهده وعمله ليتغلب عليها فهذا الشخص لن يحتاج إلى العلاج الدوائي كثيراً .

والإنسان الذى يعمق درجة إيمانه بالله ويعرف قيمة الحياة الدنيا بالنسبة لما بعدها ويضع كل شىء فى حجمه الطبيعى ، ويحد من أطماعه ويتعقل فى طموحاته وحركته ويقلل من تعلق قلبه بأمور الدنيا الزائلة ، وتقل بالتالى مخاوفه من الأحداث ومخاوفه من ضياع بعض المكاسب الزائلة ، وينظم حياته بشكل هادىء ومطمئن ، وهو موقن بأنه مطالب بالسعى وأن الله بيده النتائج ـ مثل هذا الإنسان سيتخلص من أعباء قلق الحياة وتوترها إلى درجة تجعله يستطيع النوم هادىء البال دون اللجوء إلى التسكين الدوائى .

أما الأشخاص السلبيون الإعتماديون وضيقوا النظرة والأفق ـ فهؤلاء يستسلمون للحل الدوائى السريع ويسخرون معظم تفكيرهم وجهدهم وأموالهم للحصول على الدواء أو المخدر الذى يغيب وعيهم لساعات معدودة ويظل مثل هؤلاء يتنقلون من طبيب إلى طبيب ومن مخدر إلى مخدر حتى يتحولوا إلى مدمنين . وهم طول الوقت يرفضون الرؤية الواضحة والمواجهة الصريحة مع أنفسهم ومع مشاكلهم ومع حقيقة وجودهم . ومن خلال خبرتى مع هؤلاد المرضى ، كنت أجد صعوبة شديدة فى توجيه أفكار المريض منهم نحو أية جهة أخرى ، فهو لا يتكلم إلا عن النوم والأرق ولا يريد أن يتزحزح عن هذه النقطة ولا يحب أن يربطها بأى شىء آخر فى طريقة حياته أو معتقداته أو تصوراته أو أهداف وجوده .. فكأنه ينظر نظرة أنبوبية (Tunnel Vision) إلى نقطة محدودة منفصلة عن كل ما حولها . وفى رأيى أن هؤلاء المرضى (ومثلهم مرضى الإدمان) يهربون من الرؤية الواضحة ومن الوعي الشامل إلى الرؤية المحدودة والوعى المتقلص ، وهم يكرهون أن يحولهم المعالج أو أى شخص آخر عن تلك الطريقة فى حياتهم ، وأذكر أن أحد هؤلاء المرضى كان إذا حضر إلى العيادة أو إذا تقابلنا فى الشارع أو فى السوق لا يتحدث مطلقاً إلا عن الأدوية المنومة وأنواعها وجرعتها المناسبة وأسعارها وطرق الحصول عليها ، فإذا حاولت توجيه الحديث إلى أية موضوع آخر ـ كأن أسأله مثلاً عن أحواله فى العمل أو عن أولاده ... إلخ . فإنه سرعان ما يعود بالحديث مرة أخرى إلى الدواء والعلاج .... وكأنه يخشى فتح موضوعات أخرى لا يتحملها وعيه ، أويريد متعمداً أن يجرى عملية تعمية على معظم نواحى وجوده لكى ينعم بهذا الاستقرار

الدوائى الكاذب .

وعلى أية حال فقد اتفق معظم العلماء على أن هذه الأدوية المنومة (وليست كل الأدوية النفسية) وبالذات المهدئات الصغرى (Minor Tranquilizers) يجب أن لا تستعمل بانتظام أكثر من ثلاثة أسابيع ثم بعد ذلك تستعمل عند اللزوم وعلى فترات متقطعة وبجرعات صغيرة أو تستبدل بأدوية لا تتميز بقابليتها للتعود والإدمان مثل الجرعات الصغيرة من المهدئات العظمى (Major Tranquilizers) أو بعض مضادات الاكتئاب ذات الأثر المهدىء مثل الأميتريبتلين (Amitrypteline) .

وهناك حقيقة علمية ربما يجهلها كثير ممن أدمنوا استعمال هذه المهدئات (المهدئات الصغرى) وهى أنها تفقد تأثيرها المنوم بعد حوالى أسبوعين ، ويتبقى منها تأثيرها المضاد للقلق فقط ، ويبقى أيضاً الاعتماد النفسى والفسيولوجى عليها .

ومدة العلاج تعتمد إلى حد كبير أيضاً على نوعية الأرق كالتالى[1]:

١ ــ الأرق المؤقت : (Transient Insomnia)

يستعمل الدواء (Benzodiazepine) لمدة ١ ــ ٣ ليال فقط .

٢ ــ الأرق قصير الأمد : (Short - Term Insomnia)

يستعمل الدواء لمدة لا تزيد عن ثلاثة أسابيع وبشكل متقطع .

٣ ــ الأرق طويل الأمد : (Long - Term Insomnia)

يستعمل الدواء لمدة ٣ ــ ٤ شهور بشكل متقطع .

أعراض انسحاب الأدوية المنومة :

لقد ذكرنا أن الأدوية المنومة (Benzodiazepines & Phenobarbitones) تفقد أثرها المنوم بعد أسبوعين من استعمالها ، لذلك فإن الاستمرار فى استعمالها لمدة طويلة ليست له فائدة علاجية اللهم إلا فى تخفيف بعض أعراض القلق النفسى المصاحب للأرق ، لذلك يجب سحب الدواء بطريقة

(1) Hindmarch (1988) . Previous reference.

تدريجية بعد أداء دوره في العلاج . ولابد قبل سحب الدواء أن نخبر المريض ببعض الأعراض التى ربما يشعر بها وهى كالتالى :

١ ــ إذا كان المريض يتناول منوم من نوع فينوباربيتون أو جرعة عالية من بنزوديازيبين . فإن هذه الأدوية تقلل من فترات النوم الحالم (REM) لذلك فعند سحب الدواء يشكو المريض عدة ليال من كثرة الأحلام ، ولكن هذا الأثر يزول بالتدريج .

٢ ــ إذا كان المريض يتناول منوم من نوع بنزوديازيبين بجرعة صغيرة فإن هذا الدواء بهذه الجرعة يزيد من فترات النوم الحالم (REM) لذلك عند إعطائه يشكو المريض من كثرة الأحلام ، وعند سحبه تقل هذه الأحلام ويعود لحالته الطبيعية .

٣ ــ إذا توقف المريض فجأة عن الدواء وخاصة إذا كان يتناول جرعة كبيرة منه فإنه يعاني من عدم الاستقرار النفسى والحركى وسرعة الاستثارة ورعشة الأطراف وأرق وربما تحدث له نوبات تشنجية ، لذلك يجب أن يكون توقف هذه الأدوية بطريقة تدريجية وتحت إشراف الطبيب .

وأعود لأؤكد مرة أخرى بأن الكلام الذى ذكرناه عن المنومات لا ينطبق على باقى الأدوية النفسية التى تستخدم فى علاج الاكتئاب والفصام والوسواس القهرى والصرع ... إلخ ، فبعض هذه الأدوية يحتاج المريض إلى استعمالها لسنين طويلة وليست لها أضرار الأدوية المنومة السابق ذكرها وإن كانت لها احتياطاتها الأخرى .

محاذير استعمال الأدوية المنومة :

هناك بعض حالات يجب الحذر عند استخدام الأدوية المنومة -Benzodi azepines & Phenobarbitone) معها وهى :

١ ــ الأشخاص الذين يتعاطون المشروبات الكحولية أو مثبطات الجهاز العصبى الأخرى .

٢ ــ الأشخاص الذين يعانون من توقف النفس أثناء النوم (-Sleep Ap nea) أو الذين يصدرون أصوات شخير أثناء نومهم (Snoring) .

٣ ــ تستعمل هذه الأدوية فى كبار السن بجرعات صغيرة وتحت إشراف طبى دائم .

٤ ــ مرضى الكبد والكلى حيث يصعب التخلص من هذه المواد الكيماوية ويؤدى ذلك إلى تراكمها فى الدم ، وإذا كانت هناك ضرورة لاستعمالها فإنها تستعمل بجرعات صغيرة وتحت إشراف طبى .

٥ ــ لا تستعمل هذه الأدوية للأطفال ولا للحوامل خاصة فى الشهور الثلاثة الأولى إلا فى حالات الضرورة القصوى .

الاكتئاب واضطراب النوم

كثيراً ما يصاحب حالات الاكتئاب اضطرابات فى النوم بشكل أو بآخر حسب نوع الاكتئاب وشدته . وأحياناً يشكو الشخص من اضطراب النوم لعدة ليالى قبل أن تظهر عليه أعراض الاكتئاب ، وفى بعض الحالات يكون الاكتئاب متخفياً لا يشكو منه المريض بوضوح ولكن تظهر له بعض علامات تعبر عنه مثل اضطرابات النوم والشعور بآلام متفرقة فى الجسم .... إلخ .

وعلى الجانب الآخر فإن عودة النوم إلى معدله الطبيعى يعتبر من العلامات الدالة على تحسن حالة المريض ويعتبر هذا من أحد المقاييس الدالة على نجاح الوسائل العلاجية لمرضى الاكتئاب .

ويمكن أن يصاحب الاكتئاب أحد هذه الاضطرابات التالية :

١ ــ صعوبة الدخول فى النوم : (Initial Insomnia)

حيث يذهب المريض إلى الفراش ولكنه لا يستطيع الدخول فى النوم إلا بعد مرور وقت قد يصل إلى ساعات وهو يتململ فى فراشه ولا يستطيع النوم إلا فى وقت متأخر من الليل ، وبالتالى فإنه يستيقظ فى وقت متأخر من النهار ويقوم من نومه مرهقاً كسولاً .

وهذا النوع نجده فى حالات الاكتئاب الموقفى أو الاكتئاب التفاعلى ، أى حين يكون الاكتئاب بسبب ظروف بيئية أو مواقف معينة فى حياة المريض ، فهو يظل يفكر فيها طول الوقت ، لذلك يجد صعوبة فى الوصول إلى حالة من الاسترخاء الذهنى تمكنه من النوم .

وهناك بعض الأشخاص يعانون من هذه الحالة حتى فى عدم وجود الاكتئاب ، والسبب فى ذلك هو أنهم تعودوا أن يفكروا فى الكثير من مشاكلهم وطموحاتهم وظروف حياتهم عندما يضعون رؤوسهم على الوسادة استعداداً للنوم ... وهذه عادة سيئة يشقى بها صاحبها ولابد أن يحاول الإنسان قدر إمكانه الابتعاد عن التفكير فى أى شىء قبل النوم مباشرة ويعتبر أن هذا وقت للنوم والاسترخاء وأن التفكير له وقته الخاص به وأمامه ساعات النهار طويلة تكفيه .

٢ ـ الاستيقاظ قبل الاكتفاء من والنوم (أرق الساعات المبكرة) :

(Early - hour Insomnia)

وذلك بأن يستيقظ المريض مثلاً فى منتصف الليل أو فى الثلث الأخير من الليل وهو لم يأخذ كفايته من النوم بعد .. ويحاول أن يعود إلى النوم فلا يستطيع . وفى هذه الحالة نجد المريض يشعر بضيق شديد وتوتر وعدم استقرار، ويشعر بوحشة شديدة يساعد عليها وحشة الليل وسكونه ، وربما فكر المريض فى الانتحار فى هذه اللحظات .

وهذا النوع نجده فى حالات الاكتئاب الداخلى :

(Endogenous depression)

أى الذى يحدث فى الأشخاص ذوى القابلية التكوينية للاكتئاب بصفة دورية دون وجود ظروف خارجية كافية تدعو إلى ذلك .

٣ ـ الأرق المتقطع : (Intermittent Insomnia)

أحياناً ينام مريض الاكتئاب فى أول الليل ولكنه يصحو أثناء الليل عدة مرات ثم يدخل فى النوم مرة أخرى .. ثم يعود ليستيقظ بعد فترة .. وهكذا ، ولذلك يصحو المريض فى الصبح متعباً بسبب هذا النوم المتقطع ، وهو يشعر أنه لم ينم لأنه يتذكر اللحظات التى استيقظ فيها أكثر مما يتذكر اللحظات التى نامها .

والمريض يستيقظ أثناء الليل بسبب حلم أفزعه أو فكره حزينة تسيطر عليه وتجعل نومه سطحياً سهل الانقطاع ، أو بسبب صداع يشعر به أو آلام جسمية .. إلخ .

٤ ــ زيادة النوم : (Hypersomnia)

فى بعض حالات الاكتئاب ينام المريض ساعات طويلة .. ولقد سبق أن ذكرنا أن المريض يهرب بالنوم من مواجهة واقعه الحزين الكئيب .

العلاقة البيولوجية بين النوم والاكتئاب :

لقد استغرق هذا الموضوع الكثير من أبحاث العلماء ووقتهم فى محاولة

للبحث عن ماهية العلاقة بين اضطرابات النوم والاكتئاب .. وهل أحدهما له علاقة سببية أو علاجية بالنسبة للآخر أم لا .. وإذا كانت هناك علاقة فأيهما يسبق الآخر فى الحدوث ؟

وللإجابة على هذه التساؤلات نحاول تلخيص ما سبق أن قدمناه بالنسبة لطبيعة النوم ولنذكر القارىء فنقول إن النوم ينقسم إلى نوعين :

١ ــ نوم حالم (REM) :

ويصاحب هذا النوم حركات سريعة للعين وتحدث معظم الأحلام فى هذا النوع من النوم .. وهى الأحلام التى يمكن أن يتذكرها الشخص بوضوح . وهو يتكرر كل حوالى ٩٠ دقيقة ويستمر حوالى ١٠ ــ ٢٠ دقيقة .. ويشكل ٢٠ ــ ٢٥٪ من الوقت الكلى للنوم .

٢ ــ نوم غير حالم (NREM) :

وهو يشكل غالبية وقت النوم . ودائماً يبدأ النوم بهذا النوع غير الحالم ثم يتبادل مع النوم الحالم فى دورات ، وهذه الدورات تتكرر ٤ ــ ٥ مرات فى الليلة الواحدة .

ولقد وجد أنه فى حالات الاكتئاب تزيد فترات النوم الحالم ، وأن بعض الأدوية التى تسبب الاكتئاب مثل الـ Reserpine والـ Methyl Dopa تزيد من هذا النوع من النوم .

وعلى الجانب الآخر وجد أن الأدوية التى تستخدم فى علاج الاكتئاب مثل الـ Tricyclic Antidepressants والـ MAOI وأيضاً العلاج بالصدمات الكهربية تقلل من فترات النوم الحالم . ووجد أن من علامات تحسن حالات الاكتئاب التى يمكن رصدها برسام المخ الكهربائى هو قلة فترات النوم الحالم.

ولذلك حاول بعض الباحثين أن يقوموا بمحاولات علاجية لمرضى الاكتئاب بدون استخدام دواء .. وذلك بأن يوقظوا المريض كلما دخل فى النوم الحالم .. وقد سميت هذه الطريقة « الحرمان من النوم الحالم » (REM Deprivation) وفعلاً وجدوا أن لها تأثيراً إيجابياً فى تحسن حالات الاكتئاب

، ولكن هناك صعوبة عملية فى استخدامها كعلاج . ولذلك حاول باحثون آخرون إيقاظ المريض فى النصف الأخير من الليل ولا ينام بعد ذلك وأيضاً حصلت نفس النتائج الإيجابية .

وهذا يذكرنا بالنظام الإسلامى فى النوم واليقظة ، حيث يجب على المسلم أن يقوم فى النصف الأخير من الليل لصلاة التهجد وبعدها صلاة الفجر ... وهو بذلك يرضى ربه أولاً بالعبادة .. وفى نفس الوقت يحصن نفسه من التعرض لحالات الاكتئاب (بتقليل التعرض لزيادة النوم الحالم فى النصف الأخير من الليل) .

الاكتئاب والدورة اليومية (Depression and Circadian Rhythm)

هناك دورة يومية تتكرر كل ٢٤ ساعة بالنسبة للنشاط والراحة ودرجة حرارة الجسم وإفرازات الهرمونات ونشاطات جسمية ونفسية أخرى . وهذه الدورة تتكرر يومياً بانتظام .

ولقد وجد بعض الباحثين أنه فى حالة الاكتئاب تضطرب دورة بعض الأنشطة فتصبح أقل من ٢٤ ساعة وبذلك يفقد النشاط النفسى والجسمانى التناسق بين وظائفه المختلفة ، ووجد أن بعض الأدوية مثل الليثيوم تعمل من خلال إعادة الدورة القصيرة إلى وقتها الطبيعى فيعود التناسق والتوافق مرة أخرى .

الدورات البيولوجية ... والشعائر التعبدية

إن المتأمل لحياة الإنسان يجد أن كل نشاطاته البيولوجية تأخذ شكلاً دورياً منتظماً .. وأن أى خرق لهذه الدورات البيولوجية يؤدى إلى خلل نفسى أو جسمانى أو كلاهما معاً فمثلاً هناك دورة الدم فى القلب والشرايين (٧٠ مرة فى الدقيقة) ، وهناك الدورة التنفسية (١٦ ــ ٢٠ مرة فى الدقيقة)، وهناك دورة النوم واليقظة (كل ٢٤ ساعة) ، وهناك دورة الطمث الشهرية ... إلخ .

وعلى الجانب المقابل نجد هناك دورات كونية مثل دورة الليل والنهار .. ودورة الشهور ... ودورة الفصول المناخية ... ودورة السنين .... إلخ .

ولكى يحدث التناسق والتناغم بين الإنسان والكون يجب أن تكون حركة حياته ونشاطاته متوافقة مع هذا النظام الدورى الكونى حتى لا يحدث اضطراب نفسى أو جسمانى .

والمتأمل للشعائر التعبدية فى الإسلام يجدها تجعل الإنسان فى حالة توافق مع النظام الدورى الكونى ، فهو يصحو لصلاة الفجر مع بداية ضوء النهار .. وينام بعد صلاة العشاء مع دخول الليل ... ويصلى ٥ مرات بينها فترات تتناقص تدريجياً حسب احتياج الإنسان للراحة والاسترخاء أثناء النهار ... فنجد أن الفترة بين الفجر والظهر حوالى سبع ساعات ، وهى فترة طويلة نسبياً يقوم فيها الإنسان بأداء عمله بعد فترة راحة طوال الليل ... ثم يصلى الظهر فيسترخى بعض الشىء ليعاود النشاط إلى صلاة العصر . وهذه الفترة حوالى ثلاث ساعات ونصف حيث أن نشاط الإنسان أصبح أقل من ذى قبل ولذلك تأتى صلاة العصر بعد مدة أقصر من سابقتها (نصف المدة السابقة) ثم تأتى صلاة المغرب بعد حوالى ثلاث ساعات ثم صلاة العشاء بعد حوالى ساعة ونصف ... وهكذا نظام دورى للصلاة يتناسب مع احتياج الإنسان للاسترخاء والراحة النفسية والبدنية طوال اليوم .

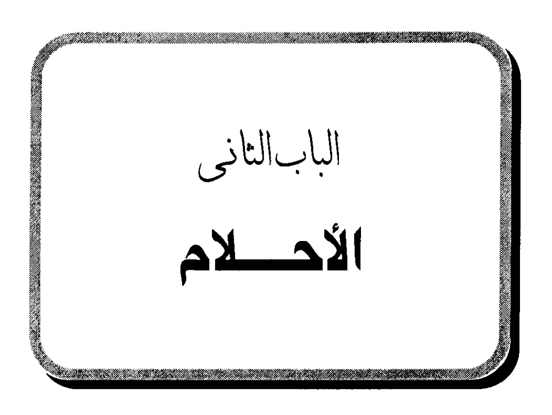
ونجد أيضاً أن هناك يوم الجمعة وهو دورة أسبوعية وشهر رمضان وهو دورة سنوية والطواف حول البيت سبعاً (دورة سباعية) والسعى بين الصفا

والمروة سبعاً ورمى الجمرات (سباعيات) وأيام الأسبوع سبعاً والسموات سبعاً ..... إلخ .

وقد كثر الحديث عن وجود ما يسمى بالساعة البيولوجية فى المخ وهى تربط النظام الدورى البشرى بما يتناسب مع النظام الدورى الكونى .. ولكن من يدير كل هذه الأنظمة ؟ إنه الله .

وهناك ملاحظة هامة فى مجال النوم والأحلام ترتبط بهذا النظام الدورى البيولوجي . ففى الإسلام يجب على المؤمن أن ينام مبكراً بعد صلاة العشاء (مع دخول دورة الليل) وأن يصحو مبكراً قبل الفجر (مع دخول دورة النهار) . وإذا تأملنا هذا النظام نجد أنه متوافق مع دورة الليل والنهار مما يجعل النفس والجسم فى حالة انسجام تام مع الدورة الكونية .

وهناك ملاحظة (بعيدة عن الأبحاث العلمية) يبديها كثير من الناس، وهى أنه إذا نام مبكراً واستيقظ مبكراً مع الفجر فإنه يقضى يومه نشطاً مستريحاً ... أما إذا سهر الليل ونام فى النهار فإنه يحس بالإرهاق والكسل والضيق .


الباب الثانى
الأحـــلام

تعريف الرؤى والأحلام

المعانى اللغوية :

ورد فى المعجم الوسيط [1] المعانى التالية :

* الحُلْمُ : ما يراه النائم فى نومه ، وجمعه أحلام .

حَلَمَ ـ حُلْماً ، وحُلُماً : رأى فى نومه رؤيا .

وحَلَمَ به وعنه : رأى له رؤيا .

وحَلَمَ الشىء وبه : رآه فى نومه .

* الرؤيا : ما يرى فى المنام وجمعها رُؤَى .

وقال الإمام شيخ الإسلام الحافظ ابن حجر العسقلانى فى فتح البارى شرح صحيح البخارى [2] :

الرؤيا : هى ما يراه الشخص فى منامه ، وهى بوزن فعلى ، وقد تسهل الهمزة .

وقال الراغب : والرؤيه بالهاء : إدراك المرء بحاسة البصر ، وتطلق على مايدرك بالتخيل نحو : أرى أن زيداً مسافر ، وعلى التفكير النظرى نحو ﴿ **إِنِّي أَرَىٰ مَا لَا تَرَوْنَ** ﴾ (الأنفال : ٤٨) ، وعلى الرأى : وهو اعتقاد أحد النقيضين على غلبة الظن .

وقال القرطبى فى « المفهم » :

قال بعض العلماء : قد تجىء الرؤية بمعنى الرؤيا كقوله تعالى : ﴿ **وَمَا جَعَلْنَا الرُّؤْيَا الَّتِي أَرَيْنَاكَ إِلَّا فِتْنَةً لِّلنَّاسِ** ﴾ (الإسراء : ٦٠) ، فزعم أن المراد بها : ما رآه النبى ﷺ ليلة الإسراء من العجائب . وكان الإسراء جميعه

---

(١) المعجم الوسيط . (دكتور / ابراهيم أنيس ، دكتور / عبد الحليم منتصر) . جـ ١ ، الطبعة الثانية صفحة ١٩٤ ، ١٩٥ .

(٢) عن كتاب الرؤى والأحلام للإمام شيخ الإسلام الحافظ ابن حجر العسقلانى ، دار ابن زيدون صفحة ٥ ـ ٧ .

في اليقظة . انتهى . ويحتمل أن تكون الحكمة فى تسمية ذلك رؤيا لكون أمور الغيب مخالفة لرؤيا الشهادة ، فأشبهت ما فى المنام » .

التعريف الإصطلاحى :

* **الأحلام** : هى إدراكات تحصل أثناء النوم فتدخل الوعى الآنى أثناء النوم .

وكلمة إدراكات : إدراكات (حسية) أو حواسية أو جسمية أو مكانية أو زمانية أو إداركات ذاتية (مشاعر ، عواطف ، وأفكار وسلوك وامتاعات ومعلومات) [١] .

* **الرؤى** :

يقول القاضى أبو بكر بن العربى :

الرؤيا : إدراكات علقها الله تعالي فى قلب العبد على يدى ملك أو شيطان ، إما بأسمائها أى حقيقتها ، وإما بكناها أى بعبارتها ، وإما تخليط . ونظيرها فى اليقظة الخواطر فإنها قد تأتى على نسق في قصة ، وقد تأتى مسترسلة غير موصلة [٢] .

إذن فكلمة حُلْمُ وكلمة رؤيا تعنيان لغوياً ما يراه النائم فى نومه وتعنيان اصطلاحياً إدراكات تحدث أثناء النوم ، ولكن يغلب استعمال لفظ « رؤيا » للدلالة على الأشياء الحسنة ، فى حين يغلب استعمال لفظ « حلم » للأشياء الحسنة وغير الحسنة .

الفارق بين الحلم واليقظة :

وإذا سألنا أنفسنا : هل هناك حدود فاصلة بين الإدراكات التى تحصل أثناء النوم ، وتلك التى تحصل أثناء اليقظة ؟

والإجابة أن الإدراكات التى تحصل أثناء النوم تتميز عن الإدراكات أثناء اليقظة بأنها إدراكات وهمية غير واردة عن الطريق الاستقبالى الخارجى (الحواسى والجسمى) وكذلك كونها تلقائية تحصل بدون سبب ظاهر [٣] .

(١) عن كتاب النظرية الروحية للدكتور / راتب عبد الوهاب السمان (بدون تاريخ) ، صفحة : ٨١ .
(٢) عن كتاب الرؤى والأحلام . للحافظ ابن حجر (مرجع سابق) ، صفحة : ٥ ــ ٧ .
(٣) عن كتاب النظرية الروحية (مرجع سابق) صفحة ٨١ .

ويقول الدكتور / مصطفى محمود : « الفرق بين الحلم واليقظة هو في درجة اليقين ودرجة الدقة ودرجة الصدق ودرجة التطابق بين واقع الإحساس وواقع التذكر . واقع الإحساس فى أثناء اليقظة ، واقع متوتر كله انتباه وتركيز وحصر للذهن ... واستدعاء الذاكرة يكون فيه حاداً ... وبالتالى يكون عمل الذاكرة دقيقاً ، فالبيت الأحمر المبنى بالطوب الذى أشاهده فى آخر الشارع هو بالتأكيد بيت خالى ليس فى ذلك شك . وهذا التطابق وهذه الدقة لا توجد فى الأحلام ، وإنما يكون التهافت مفككاً من عدة ذكريات فى وقت واحد ، فهذا البيت الأحمر هو سجن طره ، ولكنى أشعر وأنا أتجول فيه أنه يشبه بيت خالى ، ثم أشعر فجأة أنه يشبه بيت الفيل فى حديقة الحيوان .

والسر فى هذا التهافت المفكك هو الاسترخاء ، إن الحلم نشاط غير متوتر .. نشاط كسلان .. ناعس ، مسترخى تختلط فيه الأحاسيس والصور»[(١)] .

والفارق بين الحلم واليقظة ليس فقط فى المشاهد ووضوحها وترابطها وتسلسلها وإنما هناك فارق هام هو الفارق الزمانى والمكانى .

« إن الزمن فى اليقظة هو زمن الساعة الموضوعى الذى يعيش فيه الكل ، ولهذا تضبط الذاكرة نشاطها عليه وتتابع الخيال باستنتاجاتها أولاً بأول حتى لا يفوتها قطار الواقع .. إنها تعيش فى إطار زمانى مكانى محدود ، وهذا التحديد يؤدى إلى دقة أكثر . أما فى الحلم فلا يوجد تحديد ... الزمان والمكان لا وجود لهما ... النائم يقطع صلته بالزمن الموضوعى ويعيش فى زمن ذاتى خاص به . ويقطع صلته بالمكان ويعيش فى عالم فراغى .. بهذا يستطيع أن يضغط حوادث حلم تستغرق سنة كاملة فى دقيقة زمنية ، أو يمط حادثة قصيرة إلي سلسلة كسولة من الوقفات والانطباعات .. ويستطيع أن يشاهد منظرين فى وقت واحد لأنه لا توجد جدران للمسرح الذى يقف عليه . وهذا يؤدى إلى التداخل والتشويش فى الأحلام ، ويجعل الأحلام مفتقرة إلى الدقة والتحديد الذين يمتاز بهما الواقع » [(٢)] .

(١) دكتور / مصطفى محمود (١٩٨٦) . الأحلام . دار المعارف صفحة : ١٧ ــ ١٩ .
(٢) دكتور / مصطفى محمود (المرجع السابق) . صفحة : ١٧ ــ ١٩ .

أنواع الرؤى والأحلام

اختلف الناس كثيراً في تقسيمات الرؤى والأحلام وذلك نظراً لاختلاف زاوية الرؤية التى ينظر منها كل فريق ، فعلماء الطب يتناولونها من الناحية الطبية البحتة وعلماء الدين ينظرون إليها من خلال مقاييسهم الدينية ومصادرهم النقلية ، وسوف يتبين ذلك من استعراض تقسيمات الرؤى والأحلام .

قال الحكيم [١] :

جميع المرائى تنحصر على قسمين :

١ ـ الصادقة :

وهى رؤيا الأنبياء ومن تبعهم من الصالحين ، وقد تقع لغيرهم بندور ، وهى التى تقع فى اليقظة على وفق ما وقعت فى النوم .

٢ ـ الأضغاث :

وهى لا تنذر بشىء وهى أنواع :

الأول : تلاعب الشيطان ليحزن الرائى ، كأن يرى أنه قطع رأسه وهو يتبعه ، أو رأى أنه واقع فى هول ولا يجد من ينجده ونحو ذلك .

الثانى : أن يرى أن بعض الملائكة تأمره أن يفعل المحرمات مثلاً ونحوه من المحال عقلاً .

الثالث : أن يرى ما تتحدث به نفسه فى اليقظة أو يتمناه فيراه كما هو فى المنام ، وكذا رؤية ما جرت به عادته فى اليقظة ، أو ما يغلب على مزاجه ويقع عن المستقبل غالباً وعن الحال كثيراً ، وعن الماضى قليلاً .

وقال ابن بطال فى أقسام الرؤيا [٢] (من حيث وضوحها أو غموضها) :
وقد وجدنا الرؤيا تنقسم قسمين :

---

(١) عن كتاب الرؤى والأحلام للحافظ ابن حجر (مرجع سابق) . صفحة ١٤ ، ١٥ .
(٢) المرجع السابق

١ ــ جلية ظاهرة : كمن رأى فى المنام أنه يعطى تمراً فأعطى تمراً مثله فى اليقظة ، فهذا القسم لا إغراب فى تأويلها ولا رمز فى تفسيرها .

٢ ــ مرموزة بعيدة المرام : فهذا القسم لا يقوم به حتى يعبره إلا حاذق ، لبعد ضرب المثل فيه .

ويقسم علماء الطب الأحلام بحسب وقت صدورها أثناء النوم إلى[١] :

١ ــ أحلام النوم العميق (NREM) : وهى أحلام مجزأة مفككة وتخص الوقائع الحديثة (يكلم نفسه عن حوادث النهار) ويعتقد أن ٥٠ ٪ من مدة النوم العميق (NREM) يمضيها النائم وهو يحلم بهذه الأحلام ، ولكن لا يتذكر مما رأى منها شيئاً يذكر عند الاستيقاظ الصباحى ، ويحصل أثناء هذه الأحلام انفراغات عصبية (Neuronal Firing) فى مناطق متنوعة من القشرة المخية لا تتركز فى المنطقة الجدارية .

٢ ــ أحلام النوم المفارق أو الحالم (REM) : وخلال هذه المرحلة يحدث الجزء الأعظم من الأحلام ، ولا تتطابق حركات العينين مع محتوى الحلم (لا يوجد ترابط) ، ويعتقد أن ١٠٠ ٪ من زمن مرحلة النوم الحالم (REM) يمضيه النائم فى الأحلام ولكنه لا يستطيع تذكر أكثر من ٨٠ ٪ منها بعد الاستيقاظ ، ويكون مضمون أحلام النوم الحالم أكثر تنظيماً وتجهيزاً من أحلام النوم العميق ، ولها مضمون أشد غرابة ، وتكون ملونة ومتحركة ومؤلفة من الصور الحسية الملموسة (ويحصل نفس النوع بشكل قليل فى النوم العميق أحياناً) ويستطيع الشخص عند الاستيقاظ تقدير مدة الحلم بشكل قريب من الصحيح (تقدير الزمن) الذى استغرقه الحلم ، والحلم يستغرق وقتاً ، وليس للحظات كما كان يعتقد ، وتترافق أحلام النوم الحالم (REM) بانفراغات كثيفة فى القشر الجدارى الحركى ، والتى كما قلنا لا تنتقل إلى النخاع إلا نادراً ، وتترافق هذه الانفراغات بالنسبة الأكبر من تثبيت وإدماج الذكريات .

(١) النظرية الروحية (مرجع سابق) صفحة ٨١ (بتصرف).

رؤى وأحلام تاريخية

منذ فجر التاريخ والإنسان يولى الأحلام اهتماماً خاصاً ، وقد قسم القدماء الأحلام إلى ثلاثة أقسام :

١ ــ حلم يستلهم من الله أو الملائكة : وهذا خاص بالأنبياء والرسل .

٢ ــ حلم من الشياطين .

٣ ــ حلم يتنبأ بأحداث مستقبلية .

وفى النوع الأول إما أن يكون الحلم رمزياً كما حدث فى قصة يوسف عليه السلام ، وإما أن يكون مباشراً صريحاً كما حدث فى قصة إبراهيم وإسماعيل عليهما السلام .

أما النوع الثانى فقد كانت طائفة من القدماء تعتقد أن الأحلام هى من فعل الشياطين وإيحاءاتها .

وبالنسبة للنوع الثالث فقد كان القدماء يهتمون به وبتأويله حتى ينتبهوا لأحداث المستقبل ، وكان الشخص لا يهدأ ولا يستريح إلا إذا فكت له رموز حلمه ومثال لذلك حلم الملك (الريان بن الوليد) فى قصة يوسف عليه السلام كما سيرد ذلك بالتفصيل بعد ذلك .

الأحلام عند الإغريق :

أما الأحلام عند الإغريق ففى البداية اعتبروها حلقة اتصال بين الآلهة وبين الإنسان ، والحلم ما هو إلا رسالة من الآلهة إلى الروح تتخفف من أعباء الجسد أثناء النوم . ومن أشهرمن تعرضوا لتفسير الأحلام عند الإغريق « رومان أرتيميدوراس داليانوس » فى القرن الثانى وقد كان كتابه « Oneiro-critica» عبارة عن دراسة علمية للأحلام بناها على دراسته النظرية ودراسته الشخصية لثلاثة آلاف حلم . وهو يقول بأن هناك بعض التشابه بين ما يحدث فى الحلم وبين الأحداث التى تليه ، وهو يعطى للأحلام خاصية الرؤية المستقبلية ، ويضع أهمية خاصة على المكان الذى حدث فيه الحلم وعلى تعبيرات الأمثال الشعبية والكنايات والقصص التاريخية أو الأسطورية

السائدة فى المجتمع الذى يعيش فيه الشخص ، وازدواجية معانى بعض الكلمات وما توحى به من أشكال ... وكان يعطى أهمية أقل لشخصية وظروف الشخص الحالم على الرغم من أنه من المعروف أن الحلم يختلف اختلافاً كاملاً فى معناه من شخص لآخر .

وكان الإغريق يعتقدون بأن الأحلام مقرها منطقة خارج عالم الواقع وبالتحديد تأتى من مناطق الأموات حيث تسود قوى الظلام . وقد أخذت مدرسة التحليل النفسى الحديثة هذا المعنى الأخير وفسرت مناطق الأموات التى تسودها قوى الظلام بأنها هى منطقة اللاشعور[1] .

الرؤى والأحلام فى القرآن الكريم :

ذكرت كلمة « الأحلام » فى القرآن الكريم فى ثلاثة مواضع :

١ ـ الموضع الأول : ﴿ قَالُوا أَضْغَاثُ أَحْلامٍ وَمَا نَحْنُ بِتَأْوِيلِ الأَحْلامِ بِعَالِمِينَ ﴾ . (يوسف : ٤٤) .

وذلك أن ملك مصر فى ذلك الوقت وهو الريان بن الوليد رأى رؤيا فهالته وتعجب من أمرها وما يكون تفسيرها ، فجمع الكهنة وكبار دولته وأمراءه فقص عليهم ما رأى وسألهم عن تأويلها فلم يعرفوا ذلك واعتذروا إليه بأنها **﴿ أَضْغَاثُ أَحْلامٍ ﴾** أى أخلاط أحلام اقتضته رؤياك هذه **﴿ وَمَا نَحْنُ بِتَأْوِيلِ الأَحْلامِ بِعَالِمِينَ ﴾** أى لو كانت رؤيا صحيحة من أخلاط لما كان لنا معرفة بتأويلها [٢] .

٢ ـ الموضع الثانى : ﴿ بَلْ قَالُوا أَضْغَاثُ أَحْلامٍ بَلِ افْتَرَاهُ بَلْ هُوَ شَاعِرٌ ﴾ (الأنبياء : ٥) .

وهذا إخبار عن تعنت الكفار وإلحادهم واختلافهم فيما يصفون به القرآن وحيرتهم فيه وضلالهم عنه فتارة يجعلونه سحراً وتارة يجعلونه أضغاث أحلام [٣] .

---

(1) Mora G . (1978) . Comprehensive Textbook of Psychiatry , 2nd edition, Vol . 1 ed . Freedman A . , Kaplan H , Sadock , B . , Williams and .Wilkins Company , Baltimore . Page 20 , 21..

(٢) تفسير ابن كثير ج ٢ . دار المعرفة ، بيروت صفحة ٤٩٧ .

(٣) تفسير ابن كثير ج ٣ صفحة ١٨٢ .

٣ ــ الموضع الثالث :

﴿ أَمْ تَأْمُرُهُمْ أَحْلامُهُم بِهَذَا أَمْ هُمْ قَوْمٌ طَاغُونَ ﴾ (الطور : ٣٢) .

أى عقولهم تأمرهم بهذا الذى يقولونه فيك من الأقاويل الباطلة التى يعلمون فى أنفسهم أنها كذب وزور .

وقد ذكرت « الرؤيا » باشتقاقات عديدة فى القرآن الكريم فى المواضع التالية :

١ ــ الموضع الأول : ﴿ إِذْ قَالَ يُوسُفُ لأَبِيهِ يَا أَبَتِ إِنِّي رَأَيْتُ أَحَدَ عَشَرَ كَوْكَبًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ رَأَيْتُهُمْ لِي سَاجِدِينَ ﴾ (يوسف : ٤) .

قال ابن عباس : رؤيا الأنبياء وحى ، وقد تكلم المفسرون على تعبير هذا المنام أن الأحد عشر كوكباً عبارة عن إخوته وكانوا أحد عشر رجلاً سواه ، والشمس والقمر عبارة عن أمه وأبيه . وقد وقع تفسير هذه الرؤيا بعد أربعين سنة ، وقيل ثمانين سنة وذلك حين رفع أبويه على العرش وهو سريره وإخوته بين يديه [١] .

٢ ــ الموضع الثانى : ﴿ قَالَ يَا بُنَيَّ لا تَقْصُصْ رُءْيَاكَ عَلَىٰ إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْداً إِنَّ الشَّيْطَانَ لِلإِنسَانِ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ﴾ (يوسف : ٥) .

يقول تعالى مخبراً عن قول يعقوب لابنه يوسف حين قص عليه ما رأى من هذه الرؤيا التى تعبيرها خضوع إخوته له وتعظيمهم إياه تعظيماً زائداً بحيث يخرون له ساجدين إجلالاً واحتراماً وإكراماً فخشى يعقوب عليه السلام أن يحدث بهذا المنام أحداً من إخوته فيحسدونه على ذلك فيبغون له الغوائل حسداً منهم له ، ولهذا قال له ﴿ لا تَقْصُصْ رُءْيَاكَ عَلَىٰ إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْداً ﴾ أى يحتالوا لك حيلة يردونك فيها ، ولهذا ثبتت السنة عن رسول الله ﷺ قال : « إذا رأى أحدكم ما يحب فليحدث به وإذا رأى ما يكره فليتحول إلى جنبه الآخر وليتفل عن يساره ثلاثاً وليستعذ بالله من شرها ولا يحدث بها أحداً فإنها لا تضره » [٢] .

(١) تفسير ابن كثير ج ٢ صفحة : ٤٨٥ .

(٢) تفسير ابن كثير ج ٢ صفحة : ٤٨٦ .

٣ ــ الموضع الثالث :

﴿ وَكَذَلِكَ يَجْتَبِيكَ رَبُّكَ وَيُعَلِّمُكَ مِن تَأْوِيلِ الأَحَادِيثِ ﴾ (يوسف : ٦).

يقول تعالى: ﴿وَكَذَلِكَ يَجْتَبِيكَ رَبُّكَ﴾ أى يختارك ويصطفيك لنبوته ﴿وَيُعَلِّمُكَ مِن تَأْوِيلِ الأَحَادِيثِ﴾ ، قال مجاهد وغير واحديعنى تعبير الرؤيا (١)

٤ ــ الموضع الرابع : ﴿ وَدَخَلَ مَعَهُ السِّجْنَ فَتَيَانِ قَالَ أَحَدُهُمَا إِنِّي أَرَانِي أَعْصِرُ خَمْرًا وَقَالَ الآخَرُ إِنِّي أَرَانِي أَحْمِلُ فَوْقَ رَأْسِي خُبْزًا تَأْكُلُ الطَّيْرُ مِنْهُ نَبِّئْنَا بِتَأْوِيلِهِ إِنَّا نَرَاكَ مِنَ الْمُحْسِنِينَ ﴾ (يوسف : ٣٦) .

قال قتادة : كان أحدهما ساقى الملك والآخر خبازه ، قال محمد بن اسحاق : كان اسم الذى على الشراب نبوا والآخر مجلث . قال السدى : كان سبب حبس الملك إياهما أنه توهم أنهما تمالئا على سمه فى طعامه وشرابه ، وكان يوسف عليه السلام قد اشتهر فى السجن بالجود والأمانة وصدق الحديث وحسن السمت وكثرة العبادة ، ومعرفة التعبير ، ولما دخل هذان الفتيان إلى السجن تآلفا به ، وأحباه حباً شديداً ، ثم إنهما رأيا مناماً قال الساقى : إنى رأيت فيما يرى النائم أنى غرست حبلة من عنب فنبتت فخرج فيها عناقيد فعصرتهن ثم سقيتهن الملك فقال : تمكث فى السجن ثلاثة أيام ثم تخرج فتسقيه خمراً ، وقال الآخر وهو الخباز : ﴿ إِنِّي أَرَانِي أَحْمِلُ فَوْقَ رَأْسِي خُبْزًا تَأْكُلُ الطَّيْرُ مِنْهُ ﴾ (٢) .

٥ ــ الموضع الخامس :

﴿ وَقَالَ الْمَلِكُ إِنِّي أَرَى سَبْعَ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ سَبْعٌ عِجَافٌ وَسَبْعَ سُنْبُلاتٍ خُضْرٍ وَأُخَرَ يَابِسَاتٍ يَا أَيُّهَا الْمَلأُ أَفْتُونِي فِي رُءْيَايَ إِن كُنتُمْ لِلرُّءْيَا تَعْبُرُونَ ﴾ .

(يوسف : ٤٣) .

هذه الرؤيا من ملك مصر (الريان بن الوليد) مما قدر الله تعالى أنها كانت سبباً لخروج يوسف عليه السلام من السجن معززاً مكرماً ، وذلك أن

(١) تفسير ابن كثير ج ٢ صفحة : ٤٨٦ .
(٢) تفسير ابن كثير ج ٢ صفحة : ٤٩٥ .

الملك رأى هذه الرؤيا فهالته وتعجب من أمرها وما يكون تفسيرها فجمع الكهنة والقادة وكبار دولته وأمراءه فقص عليهم ما رأى وسألهم عن تأويلها فلم يعرفوا ذلك واعتذروا إليه بأنها ﴿ أَضْغَاثُ أَحْلَامٍ ﴾ أى أخلاط أحلام اقتضته رؤياك هذه ﴿ وَمَا نَحْنُ بِتَأْوِيلِ الْأَحْلَامِ بِعَالِمِينَ ﴾ أى لو كانت رؤيا صحيحة من أخلاط لما كان لنا معرفة بتأويلها وهو تعبيرها ، فعند ذلك تذكر الذى نجا من ذينك الفتيين الذين كانا في السجن مع يوسف ، فقال لهم أى للملك والذين جمعهم لذلك ﴿ أَنَا أُنَبِّئُكُم بِتَأْوِيلِهِ ﴾ أى بتأويل هذا المنام ﴿ فَأَرْسِلُونِ ﴾ أى فابعثون إلى يوسف الصديق إلى السجن ، ومعنى الكلام فبعثوه فجاء فقال ﴿ يُوسُفُ أَيُّهَا الصِّدِّيقُ أَفْتِنَا ﴾ وذكر المنام الذى رآه الملك فعند ذلك ذكر له يوسف عليه السلام تعبيرها فقال : ﴿ تَزْرَعُونَ سَبْعَ سِنِينَ دَأَبًا ﴾ أى يأتيكم الخصب والمطر سبع سنين متواليات ففسر البقر بالسنين لأنها تثير الأرض التى تشتغل منها الثمرات والزروع وهن السنبلات الخضر ثم أرشدهم إلى ما يعتدونه فى تلك السنين فقال ﴿ فَمَا حَصَدتُّمْ فَذَرُوهُ فِي سُنبُلِهِ إِلَّا قَلِيلًا مِّمَّا تَأْكُلُونَ ﴾ أى مهما استغللتم فى هذه السبع السنين الخصب فادخروه فى سنبله ليكون أبقى له وأبعد عن إسراع الفساد إليه إلا المقدار الذى تأكلونه وليكن قليلاً قليلاً لا تسرفوا فيه لتنتفعوا فى السبع الشداد وهن السبع السنين التى تعقب هذه السبع المتواليات وهن البقرات العجاف اللاتى تأكل السمان [1] .

٦ ـ الموضع السادس :

﴿ فَلَمَّا دَخَلُوا عَلَىٰ يُوسُفَ آوَىٰ إِلَيْهِ أَبَوَيْهِ وَقَالَ ادْخُلُوا مِصْرَ إِن شَاءَ اللَّهُ آمِنِينَ وَرَفَعَ أَبَوَيْهِ عَلَى الْعَرْشِ وَخَرُّوا لَهُ سُجَّدًا وَقَالَ يَا أَبَتِ هَٰذَا تَأْوِيلُ رُؤْيَايَ مِن قَبْلُ قَدْ جَعَلَهَا رَبِّي حَقًّا ﴾ (يوسف : ٩٩ ، ١٠٠) .

وآوى إليه أبويه ورفعهما على العرش أى أجلسهما على سريره ﴿ وَخَرُّوا لَهُ سُجَّدًا ﴾ أى سجد له أبواه وإخوته الباقون وكانوا أحد عشر رجلاً• وقال يا أبت هذا تأويل رؤياى من قبل (أى التى كان قصها على أبيه

(١) تفسير ابن كثير ج ٢ صفحة : ٤٩٨ .
(٢) تفسير ابن كثير ج ٢ صفحة : ٥٠٩ .

من قبل) ﴿ إِنِّي رَأَيْتُ أَحَدَ عَشَرَ كَوْكَبًا ﴾ الآية . وقد كان هذا سائغاً في شرائعهم إذا سلموا على الكبير يسجدون له ولم يزل هذا جائزاً من لدن آدم إلى شريعة عيسى عليه السلام فحرم هذا في الإسلام وجعل السجود مختصاً بجناب الرب سبحانه وتعالى (٢) .

٧ ــ الموضع السابع :

﴿ فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعْيَ قَالَ يَا بُنَيَّ إِنِّي أَرَىٰ فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْبَحُكَ فَانظُرْ مَاذَا تَرَىٰ قَالَ يَا أَبَتِ افْعَلْ مَا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنِي إِن شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ ﴿١٠٢﴾ فَلَمَّا أَسْلَمَا وَتَلَّهُ لِلْجَبِينِ ﴿١٠٣﴾ وَنَادَيْنَاهُ أَن يَا إِبْرَاهِيمُ ﴿١٠٤﴾ قَدْ صَدَّقْتَ الرُّؤْيَا إِنَّا كَذَٰلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ ﴿١٠٥﴾ إِنَّ هَٰذَا لَهُوَ الْبَلَاءُ الْمُبِينُ ﴿١٠٦﴾ وَفَدَيْنَاهُ بِذِبْحٍ عَظِيمٍ ﴾.

(الصافات : ١٠٢ : ١٠٧) .

﴿ فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعْيَ ﴾ بمعنى شب وارتجل وأطاق ما يفعله أبوه من السعي والعمل ﴿ قَالَ يَا بُنَيَّ إِنِّي أَرَىٰ فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْبَحُكَ فَانظُرْ مَاذَا تَرَىٰ ﴾ . وعن ابن عباس رضى الله عنهما قال : قال رسول الله ﷺ : « رؤيا الأنبياء في المنام وحى » . وإنما أعلم (إبراهيم) ابنه (إسماعيل) بذلك ليكون أهون عليه وليختبر صبره وجلده وعزمه في صغره على طاعة الله تعالى وطاعة أبيه ﴿ قَالَ يَا أَبَتِ افْعَلْ مَا تُؤْمَرُ ﴾ أي امض لما أمرك الله من ذبحي ﴿ سَتَجِدُنِي إِن شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ ﴾ أي سأصبر وأحتسب ذلك عند الله عز وجل ، وصدق صلوات الله وسلامه عليه فيما وعد . قال تعالى ﴿ فَلَمَّا أَسْلَمَا وَتَلَّهُ لِلْجَبِينِ ﴾ أي فلما استسلما وانقادا ، إبراهيم امتثل أمر الله تعالى وإسماعيل طاعة لله وأبيه ومعنى تله للجبين أي صرعه على وجهه ليذبحه من قفاه ولا يشاهد وجهه عند ذبحه ليكون أهون عليه . وكان على إسماعيل قميص أبيض فقال له يا أبت إنه ليس لي ثوب تكفنني فيه غيره فاخلعه حتى تكفنني فيه فعالجه ليخلعه فنودي من خلفه ﴿ أَن يَا إِبْرَاهِيمُ قَدْ صَدَّقْتَ الرُّؤْيَا ﴾ فالتفت إبراهيم فإذا بكبش أبيض أقرن أعين . وقوله تعالى ﴿ وَنَادَيْنَاهُ أَن يَا إِبْرَاهِيمُ قَدْ صَدَّقْتَ الرُّؤْيَا ﴾ أي قد حصل المقصود من رؤياك باضجاعك ولدك للذبح ، وذكر السدي وغيره أنه أمرّ السكين على رقبته فلم تقطع شيئاً بل حال بينها

(١) تفسير ابن كثير ج ٢ صفحة : ٥٠٩ .

وبينه صفحة من نحاس . عن ابن عباس رضى الله عنهما فى قوله تبارك وتعالى ﴿ وَفَدَيْنَاهُ بِذِبْحٍ عَظِيمٍ ﴾ قال : خرج عليه كبش من الجنة قد رعى قبل ذلك أربعين خريفاً فأرسل إبراهيم عليه الصلاة والسلام ابنه واتبع الكبش ثم أخذه فأتى به المنحر من منى فذبحه .

٨ ــ الموضع الثامن :

﴿ لَقَدْ صَدَقَ اللَّهُ رَسُولَهُ الرُّؤْيَا بِالْحَقِّ لَتَدْخُلُنَّ الْمَسْجِدَ الْحَرَامَ إِن شَاءَ اللَّهُ آمِنِينَ مُحَلِّقِينَ رُءُوسَكُمْ وَمُقَصِّرِينَ لا تَخَافُونَ فَعَلِمَ مَا لَمْ تَعْلَمُوا فَجَعَلَ مِن دُونِ ذَلِكَ فَتْحًا قَرِيبًا ﴾ . (الفتح : ٢٧) .

كان رسول الله ﷺ قد رأى فى المنام أنه دخل مكة وطاف بالبيت فأخبر أصحابه بذلك وهو بالمدينة فلما ساروا عام الحديبية لم يشك جماعة منهم أن هذه الرؤيا تتفسر هذا العام فلما وقع ما وقع من قضية الصلح ، ورجعوا عامهم ذلك على أن يعودوا من قابل وقع في نفس بعض الصحابة رضى الله عنهم من ذلك شيء ، حتى سأل عمر بن الخطاب رضى الله عنه فى ذلك فقال له فيما قال : أفلم تكن تخبرنا أنا سنأتى البيت ونطوف به ؟ قال : « بلى أفأخبرتك أنك تأتيه عامك هذا ؟ » قال : لا ، قال النبى ﷺ : « فإنك آتيه ومطوف به » ولهذا قال تبارك وتعالي ﴿ لَقَدْ صَدَقَ اللَّهُ رَسُولَهُ الرُّؤْيَا بِالْحَقِّ لَتَدْخُلُنَّ الْمَسْجِدَ الْحَرَامَ إِن شَاءَ اللَّهُ ﴾ هذا لتحقيق الخبر وتوكيده (١) .

إذن فنحن هنا أمام رؤى ثابتة دينياً وتاريخياً وقد تحققت فى الواقع ، وبعض هذه الرؤى وقعت لأنبياء (كما فى قصة يوسف وإبراهيم عليهما السلام وكما فى موقف فتح مكة مع الرسول محمد ﷺ) وبعضها وقع لمن هم ليسوا بأنبياء وإنما ارتبطت أحداث حياتهم بشكل أو بآخر بالأنبياء ، ومثال لذلك حلم الملك الريان بن الوليد وحلم الفتيان اللذان دخلا السجن مع يوسف عليه السلام .

---

(١) تفسير ابن كثير ج ٤ صفحة : ٢١٥ .

الأحلام
عند علماء النفس المحدثين

لقد حاول بعض علماء النفس المحدثون فتح ملف الأحلام وإعادة قراءة هذه الظاهرة من جديد . وفيما يلى نستعرض بعض هذه القراءات .

التحليليون والأحلام :

اهتم فرويد كثيراً بموضوع الأحلام على أساس أن الأحلام كانت تشكل بالنسبة إليه نافذة يطل منها على اللاشعور فيعرف الكثير عن هذه المنطقة المستترة والهامة والمؤثرة فى حياة الشخص . ولقد ألف فرويد كتابه الشهير «تفسير الأحلام» سنة ١٩٠٠م ، وكان لهذا الكتاب وما ورد فيه تأثيراً هائلاً على نظرة علماء النفس ولسنوات طويلة رغم ما تعرض له من انتقادات قوية وموضوعية ورغم ما شابه من جوانب ضعف .

وظل فرويد يبنى نظريته فى الأحلام ويعدل فيها حتى استقر رأيه الأخير فيها حوالى سنة ١٩٥٨ أن النوم يتميز بقلة تعرض الشخص للمؤثرات الخارجية وابتعاده تماماً عن الواقع ، وفى هذا الجو الهادىء تنشط الصراعات الداخلية اللاشعورية (١) والرغبات غير المقبولة فى الحياة العادية حيث تجد هذه الأشياء مجالاً أكبر أثناء النوم لعملها ولكن هذه الأشياء لا تظهر فى الحلم بصورتها الفجة حتى لا تزعج الأنا الأعلى (الضمير) وتوقظه وبالتالى توقظ الشخص وتقطع عليه نومه ، وإنما هى تأخذ أشكالاً رمزية حتى تفرغ شحنة اللاشعور دون إزعاج للجهاز النفسى .

تكوين الحلم عند فرويد : (Dream Work)

يعنى هذا التعبير عند فرويد تحويل المحتوى الخفى للحلم فى اللاشعور إلى محتوى ظاهر فى الحلم ويتم ذلك من خلال التحور والتشوه للمحتوى

---

(١) كلمة « اللاشعور» تعتبر غريبة على التعبيرات العربية وهى غير دقيقة لغوياً وتركيبياً فهى تتكون من أداة تعريف « الـ » ثم يتبعها أداة نفى « لا » ثم يتبعها اسم نكرة « شعور » وهذا لا يصح أن نعرف نكرة منفية . والأفضل استخدام الكلمة العربية « العقل الباطن » أو « مكنون النفس » كما أطلق عليها علماء المسلمون .

اللاشعورى الخفى حتى يُسمح له بالظهور فى صورة حلم . وقد استخدم فرويد نظريته هذه فى تفسير الأحلام للتعرف على محتويات اللاشعور وعملياته ، ولتفسير الكثير من أحداث الحياة اليومية ومعرفة لغة الإبداع الفنى وتحليل الفكاهات والدعابات والكثير من النشاط العقلى للفرد وبيئته .

ويرى فرويد أنه أثناء النوم يحدث استرخاء لعملية الكبت التى تحدث أثناء اليقظة وهذا يعطى فرصة للرغبات اللاشعورية للظهور . وحيث أن الجهاز الحركى للشخص يتوقف أثناء النوم فإن هذه الرغبات لا تجد الفرصة أمامها للتحقيق إلا فى صورة خيالات ويتحقق هذا من خلال شيئين :

الأول : هو تحويل هذه الرغبات إلى أفكار .

الثانى : هو تحويلها إلى صور تستمد من تلك الصور المحفوظة فى الذاكرة بحيث يتم تجميعها بشكل معين لتؤدى الغرض المطلوب .

ويستمد الشخص هذين الشيئين ــ الفكرة والصورة المعبرة عن الحلم ــ من خلال تجاربه الشخصيةفى أحوال يقظته ، وتتدخل أيضاً المثيرات المحيطة بالشخص أثناء نومه من ضوء وصوت وخلافه مع الرغبات اللاشعورية لتكون فى النهاية محتوى الحلم . ولكن محتوى الحلم هذا لا يستطيع أن يعلن عن نفسه صراحة لأنه عبارة عن رغبات ودوافع غير مقبولة اجتماعياً ، لذلك فهى تمنع من التعبير الصريح بواسطة جهاز رقابة فى النفس .إذن لكى تمر من جهاز الرقابة هذا لابد وأن يجرى لها عملية تنكر لتستطيع المرور ، ويتم هذا بواسطة أربعة عمليات هى : (١) الإزاحة (٢) التكثيف(٣) الرمزية (٤) والإسقاط.

ولكن الذى يحدث أن محتوى الحلم بعد أن يمر بهذه العمليات الأربعة يصبح غير مفهوم ومتقطع ومتناثر . وكل هذه العمليات تتم فى منطقة اللاشعور ، وعندما ينجح الحلم فى المرور من هذه المنطقة الغامضة ويصل إلى منطقة ما قبل الشعور فإنه تتم عملية « مونتاج » ومراجعة وإعادة تنظيم وترتيب لمحتوى الحلم حتى يصل إلي منطقة الشعور فى صورة مناسبة. ولنأخذ مثلاً لهذا أن هناك إنسان يحمل كراهية لأبيه ، وهو لا يستطيع أن يعبر

عن هذه الكراهيـة فى اليـقظة نظراً لما يحـمله رمـز الأب من معـان يجب احترامها ، لذلك فلا يمكن لهذا الشعور وما يصاحبه من رغبة فى الانتقام أن يعبر عن نفسه حتى فى الحلم بهذه الصورة الفجة ، ولذلك يحدث تحويل لهذه المشاعر العدوانية نحو صورة رجل آخر فى الحلم (وتسمى هذه العملية « إزاحة » ــ Displacement) ويتم تكثيف وتجميع كل صفات الأب المرفوضة فى هذا الرجل الآخر (وتسمى هذه العملية « تكثيف » ــ Condensation) ويكون هناك علاقة رمزية بين هذا الرجل وبين الأب كتشابه رمزى فى بعض الملامح أو بعض حروف الاسم (وتسمى هذه العملية « رمزية » ــ Symbolization)، ثم يسقط الابن مشاعره العدوانية على أبيه بحيث يبدو أن الأب هو الذى يريد شراً بابنه ويحاول الاعتداء عليه ويأتى فى صورة رجل آخر مخيف الشكل (وتسمى هذه العملية اسقاطاً ــ Projection) .

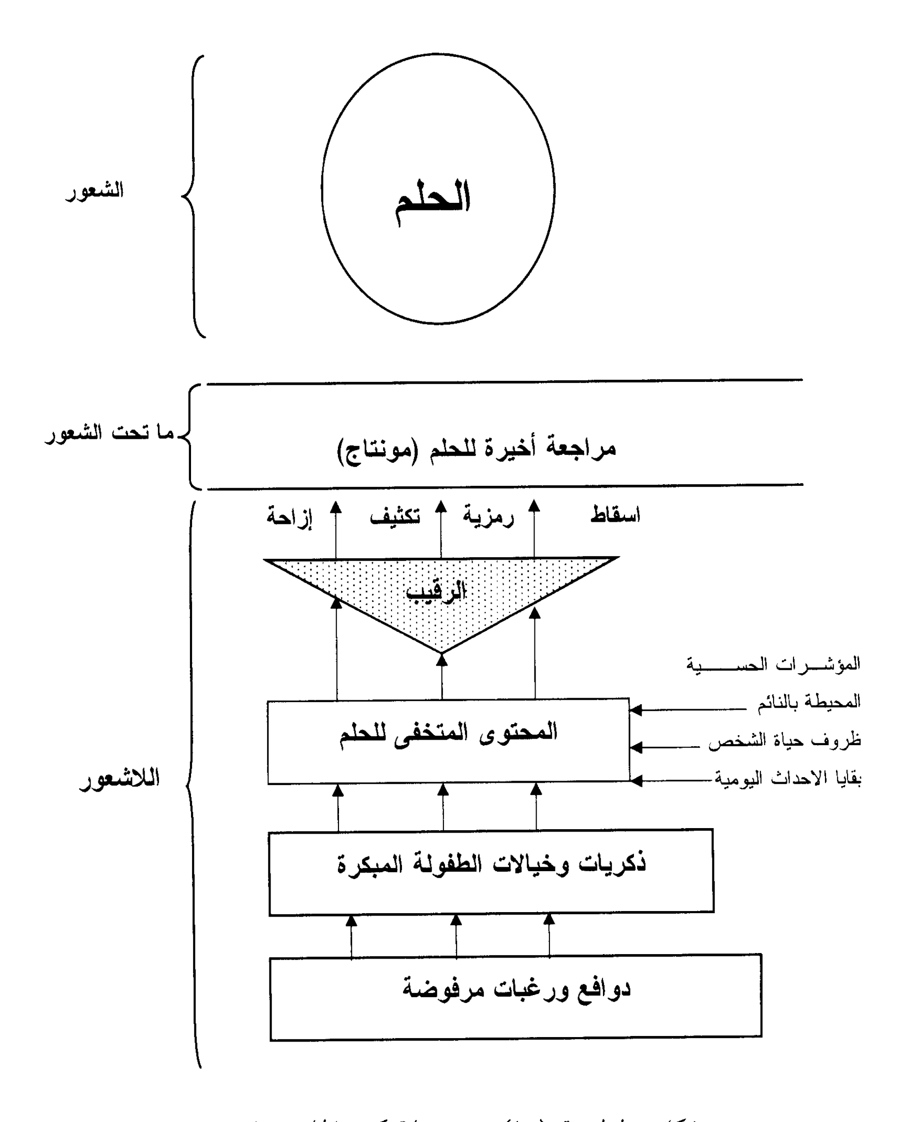
بعض نواحى تكوين الحلم عند فرويد :

١ ــ المشاعر فى الحلم :

إن محتوى اللاشعور الجنسى أو العدوانى يظهر فى صورة مشاعر أو انفعالات بعد تحوره وتخفيه من خلال العمليات السابق ذكرها ، وهذه المشاعر والانفعالات تظهر فى الحلم بصورة مخففة أو محورة أو قد لا تظهر على الإطلاق ، أو يظهر عكسها ، فمثلاً العدوانية المكبوتة ناحية شخص معين قد تظهر فى صورة ضيق بسيط تجاه هذا الشخص ، أو قد لا تظهر أية مشاعر على الإطلاق تجاه هذا الشخص ولكنه يتواجد فقط ضمن أحداث الحلم ومشاهده ، أو قد تظهر فى صورة مشاعر عكسية للمشاعر الحقيقية تجاه هذا الشخص .

٢ ــ أحلام القلق :

إذا عجزت الآليات (الميكانيزمات) الأربعة السابق ذكرها (الإزاحة والتكثيف والرمزية والإسقاط) عن تحوير محتوى الحلم ففى هذه الحالة يصل محتوى اللاشعور إلى الشعور فجاً صريحاً ومهدداً للجهاز النفسى (الأنا بالتحديد) ، وهنا يحدث الخوف والقلق أثناء الحلم وربما يستيقظ النائم فى حالة فزع شديدة .



شكل تخطيطى رقم (١٠) يوضح عملية تكوين الحلم عند فرويد

٣ ــ أحلام العقاب :

حين تمر مشاعر الجنس أو العدوان من اللاشعور إلى الشعور دون تحوير وتستر كاف فإن الأنا يشعر بعدم القدرة على السيطرة وكبت هذه المشاعر ، وفى نفس الوقت يتوقع العقاب من الأنا الأعلى (الضمير) وهكذا يتجسد معنى العقاب على الشخص فى الحلم .

٤ ــ الرمزية :

لقد حاول فرويد وضع مفتاح لفك رموز كل الأحلام وكان هذا المفتاح متمشياً مع نظريته التى تولى الجنس ودوافعه أهمية عظمى فى تفسير الجانب الأكبر من سلوك الإنسان . فقد افترض فرويد أن الأشياء المستطيلة فى الحلم كالعصا والثعبان والقلم ترمز إلى الأعضاء الجنسية للرجل وأن الأشياء الدائرية أو المجوفة مثل الكهف والطبق والحجرة ... إلخ ترمز إلى الأعضاء الجنسية للأنثى .

تعليق على نظرية فرويد فى الأحلام :

بالطبع فإن التعليق على نظرية فرويد للأحلام يستوجب إعادة النظر لنظرية التحليل النفسى ككل ، ولكننا هنا سنحاول جاهدين عدم الخروج عن الموضوع المحدد الذى نحن بصدده وهو الأحلام .

إن فرويد كان متفرداً فى قدرته على السماع الجيد والرؤية الدقيقة والملاحظة الذكية لعدد كبير من المرضى النفسيين . وقد دون كل ملاحظاته بدقة شديدة وكان منها فوائد لا تنكر فى فهم بعض جوانب النفس ، ولكن خطؤه هو فى تجاوز هذه الملاحظات إلى كم هائل من التفسيرات اللفظية والفلسفية التى لا يستطيع أن يدعمها بالدليل والبرهان . ولقد رفض الكثيرون من العلماء الموضوعيين معظم افتراضات فرويد لأنها لم تقم على أسس علمية بل اعتبروها آراءاً شخصية قابلة للبحث أو المناقشة .

وفرويد فى موضوع الأحلام قصرها على حديث النفس مع بعض المؤثرات الخارجية على الشخص أثناء النوم وألغى أى احتمال لاتصال

النفس بالعالم غير المرئى وقد كان هذا متمشياً مع عقيدته المادية الإلحادية التى تنكر الدين وبالتالى تنكر التأثير الغيبى ، مع أن اللاشعور الذى تحدث عنه هو نفسه يعتبر منطقة سرية مجهولة أكثر من الغيب الذى أنكره . ولم يكن عند فرويد أدلة موضوعية لإثبات ما قال ، ولم يكن عنده أيضاً أدلة موضوعية لإنكار ما أنكر ، ولكنه استطاع بقدرته الفائقة فى سرد الموضوع بشكل متسلسل وألفاظ متماسكة أن يوهم من يقرأ له أنه أمام حقائق ثابتة وليس أمام فروض لا تقوم على أسس اللهم إلا بعض الملاحظات الإكلينيكية التى لا تستوجب بالضرورة كل هذا الكم الهائل من الاستنتاجات والفروض .

وحين حاول فرويد تفسير الأحلام أجرى عملية تعميم وتبسيط مخل بالحقيقة حين جعل كل شىء مستطيل يعنى العضو الجنسى للرجل وكل شىء دائرى أو مجوف يرمز للعضو الجنسى للأنثى .

ولقد اتضح من خلال الدراسات التى تمت بعد ذلك بوسائل أكثر تطوراً ودقة وبواسطة علماء منهجيين ــ اتضح أن كلام فرويد كان يميل إلى التبسيط المخل فى موضوع الأحلام (وغيرها) وأن الموضوع أكثر تعقيداً من ذلك .

وحتى من سبقوا فرويد كانت نظرتهم لموضوع الأحلام أوسع منه بكثير فقد عرفوا حديث النفس الذى زاد هو فيه وأفاض وعرفوا بجانبه التأثيرات الفسيولوجية الخارجية والداخلية على الأحلام وعرفوا أكثر من ذلك أن هناك صلة بين الإنسان وبين عالم الملكوت تلك الصلة التى أنكرها أو سكت عنها فرويد وجعلته يقع فى مأزق أمام الكثير من الرؤى الصادقة التى لا يفسرها حديث النفس ولا رغبات اللاشعور .

ونورد فيما يلى بعض آراء علماء المسلمين الأوائل وهذه الآراء ذكروها قبل فرويد بحوالى ٧٠٠ سنة ليتضح كيف كانت نظرتهم للأحلام أوسع وأشمل :

قال المازرى :

« كثر كلام الناس فى حقيقة الرؤيا ، وقال فيها غير الإسلاميين أقاويل كثيرة منكرة لأنهم حاولوا الوقوف على حقائق لا تدرك بالعقل ولا يقوم

عليها برهان ، وهم لا يصدقون بالسمع ، فاضطربت أقوالهم ، فمن ينتمى إلى الطب ينسب جميع الرؤيا إلى الأخلاط فيقول :

من غلب عليه البلغم رأى أنه يسبح فى الماء ، ونحو ذلك لمناسبة الماء طبيعة البلغم . ومن غلبت عليه الصفراء رأى النيران والصعود فى الجو .. وهكذا إلى آخره [١] . وهذا وإن جوزه العقل ، وجاز أن يجرى الله العادة به، لكنه لم يقم عليه دليل ولا اطردت به عادة ، والقطع فى موضع التجويز غلط[٢] .

ومن ينتمى إلى الفلسفة يقل : إن صور ما يجرى فى الأرض ، هى فى العالم العلوى كالنقوش ، فما حاذى بعض النقوش منهًا انتقش فيها . وهذا أشد فساداً من الأول ، لكونه تحكماً لا برهان عليه ، والانتقاش من صفات الأجسام ، وأكثر ما يجرى فى العالم العلوى الأعراض ، والأعراض لا ينتقش فيها .

قال : والصحيح ما عليه أهل السنة : أن الله يخلق فى قلب النائم اعتقادات كما يخلقها فى قلب اليقظان ، فإذا خلقها فكأنه جعلها علماً على أمور أخرى يخلقها فى ثانى الحال . ومهما وقع منها على خلاف المعتقد ، فهو يقع لليقظان ، ونظيره أن الله خلق الغيم علامة على المطر ، وقد يتخلف. وتلك الاعتقادات تقع تارة بحضرة الملك فيقع بعدها ما يسُر ، أو بحضرة الشيطان فيقع بعدها ما يضُر [٣] .

وقال القرطبى :

« سبب تخليط غيرالشرعيين إعراضهم عما جاءت به الأنبياء من الطريق المستقيم . وبيان ذلك أن الرؤيا إنما هى إدراكات النفس ، وقد غُيّبَ عنا علم حقيقتها ــ أى النفس ــ وإذا كان كذلك فالأولى أن لا نعلم علم إداراكاتها ، بل كثير مما انكشف لنا من إدراكات السمع والبصر إنما نعلم منه أموراً جميلة

(١) وهذه هى تأثيرات التغيرات الفسيولوجية الجسمية على محتوى الأحلام (المؤلف) .

(٢) نلاحظ هنا دقة التعبير عند هذا العالم حيث أنه أقر بجواز حدوث هذهالتأثيرات ولكنه رفض القطع بها نظراً لعدم وجود دليل فى عصره يجزم بها فاكتفى بالملاحظة ولم يتجاوزها باستنتاجات خيالية كما فعل فرويد .

(٣) الرؤى والأحلام : للحافظ ابن حجر صفحة ٧ ــ ١٠ .

لا تفصيلة [1] » .

ولا يقتصر علماء المسلمين على ذكر تأثير الأخلاط (المؤثرات الفسيولوجية) والرسائل الغيبية (الإدراكات) التى توثر فى الأحلام وإنما عرفوا أيضاً حديث النفس ومايعتمل فيها من أمانى ورغبات . فها هو القرطبى يقول في « الفهم » : « وأما ما يرى أحياناً مما يعجب الرائى ولكنه لا يجده فى اليقظة ولا مايدل عليه ، فإنه يدخل فى قسم آخر ، وهو ما كان الخاطر به مشغولاً قبل النوم ، ثم يحصل النوم فيراه [2] » .

وقد كانت هذه الرؤية الشاملة والمتعددة الزوايا سبقاً عظيماً لعلماء المسلمين فى هذا المجال ، فى وقت كان الناس فيه يعممون رؤيتهم للأحلام على أنها رسائل غيبية فقط تبثها الملائكة أو الشياطين .

إذن فنظرة فرويد للأحلام كانت أضيق ممن سبقوه بـ ٧٠٠ سنة حيث حصر الأحلام فى جانب واحد هو حديث النفس .. ولم يكتف بذلك بل ضيق حديث النفس أثناء نومها فحصره فى الرغبات الجنسية والعدوانية ، وأهمل متعمداً جوانب كثيرة من إداركات النفس ومن اتصالها المنطقى بالعوالم الأخرى وتعامى عن ظاهرة الرؤى الصادقة الثابتة دينياً وتاريخياً ... والتى نلاحظها أيضاً فى حياتنا الحاضرة رغم ندرتها .

التطوريون والأحلام :

يقول الدكتور / يحيى الرخاوى فى كتابه « دراسة فى علم السيكوباثولوجى » :

« إذا كان فرويد قد أقام الدنيا (ولم تقعد) باكتشافه مفتاحاً خاصاً يفسر به الأحلام .. فإنه لم يفعل سوى أن فتح الباب على عالم الإنسان الداخلى وإمكانية تعميق فهم الإنسان من خلال رموزه ومحتويات لاوعيه .. غير أن الاستغراق فى البحث فى « المحتوى » و « الرمز » و « التفسير » قد أخر بشكل أو بآخر محاولة فهم طبيعة الظاهرة ، ويبدو أن الاكتشاف الجديد للنوم

(١) المصدر السابق . (٢) المصدر السابق .

الحالم سوف يكون هو المفتاح السلس لفهم جديد للإنسان من منظور بيولوجى عملى مباشر مع اعتبار الفروض التالية :

١ ــ إن النوم ليس حالة من عدم النشاط أو البلادة أو الكسل .

٢ ــ إن الأحلام ليست حالة من التشوش وتحقيق الرغبات فى الخفاء والتعبير الملتوى والرمزى عن العلاقات والوجود .

٣ ــ إن الأحلام والنوم عامة ليست حالة أدنى من حالة اليقظة ولا هى أعلى بداهة ولكنها حالات متبادلة لكل منها وظيفتها لا أكثر ولا أقل .

٤ ــ إن الأحلام (والنوم) إنما تعتبر البناء التحتى للتركيب المخى وهى بذلك أشد ما تكون لزوماً لعمل البناء الفوقى (الوعى والإرادة) ــ إذ يكمل كل بناء عمل الآخر حتماً .

٥ ــ يمكن أن تقسم دراسة الحلم إلى دراسة الظاهرة نفسها وهذا هو المهم من وجهة نظر بيولوجية تكاملية ثم دراسة « رواية » الحلم وهذا مهم وإن كان لا يعتمد عليه إلا من وجهة نظر تفسيرية اجتهادية حتى ليقال إن ظاهرة الأحلام نفسها تنتمى إلى البناء التحتى فى حين أن الحلم المحكى أو المروى فينتمى إلى البناء الفوقى .

٦ ــ إن الحرمان من النوم (ومن الأحلام كظاهرة ووظيفة) ما هو إلا بتر لنصف الدورة المخية اللازمة لاستمرار توازن المخ وسريان مجرى السلوك والإنتاج ومن ثم تظهر المضاعفات المعروفة من هلاوس وخداع حسى ثم احتمال تفسخ مؤقت أودائم .

وإذا عجزت الأحلام عن وظيفتها فى إطلاق طاقات المخ الكامنة وتآلف مستوياته والتقريب بين النقائض داخل النفس وتكرر هذا العجز ليلة بعد ليلة نشأ المرض النفسى . ويرجع سبب هذا العجز عادة إلى بعد شقى الوجود عن بعضهما البعض مما يترتب عليه أن تلقى الخبرات التى لم يعشها الفرد بدرجة كافية ، والتى تملأ مخزون المخ أثناء اليقظة ـــ تلقى بعيداً جداً عن متناول الوعى أولاً بأول وتتم الأحلام فى هذه الحالات كظاهرة فسيولوجية عاجزة عن الإطلاق والتوليف وإعادة الإعاشة . ونتيجة لذلك يتبقى كل ليلة « كم »

لم يعامل من المعلومات المدخلة يسمى « المتبقى الغائر » ويتجمع هذا المتبقى عبر الشهور ويقل غوره رويداً رويداً حتى يقترب من السطح الواعى ويخرج فى صورة مرض نفسى صريح بعد هذا التفريغ المرضى (وهو بديل عن وظيفة الحلم العادية) تعود الشخصية إلى سابق عهدها فى حالات الذهان الدورى أو تعود إلى مستوى أدنى فى حالات الفصام الدورى . وقد تتكرر هذه العملية فى فترات تتناسب مع قدر المتبقى وسرعة تراكمه والمدة اللازمة لتجمعه ، وكل ذلك يتناسب مع عجز الأحلام عن القيام بوظيفتها [١] » .

ويضيف الدكتور / الرخاوى قائلاً : « إن النوم والأحلام هما صمام الأمن الطبيعى ولابد من العناية بالسماح لهما أن يقوما بوظيفتهما الطبيعية دون استغراق انحرافى فى الإهتمام بالمحتوى المروى بقدر الإهتمام بالوظيفة ذاتها .. والنظر فى عائدها بما تحدث من تنفيث كصمام أمن [٢] » .

برجسون والأحلام :

وبرجسون يقول إننا فى الحقيقة لا ننام .. وإن حواسنا فى الحقيقة لا تنام، وإنما هى تنعس فقط وتسترخى ، بمعنى أننا نظل نحس ، ونظل نرى ، ونظل نسمع فى أثناء النوم ، ولكن مرئياتنا وإحساساتنا تأتى إلينا باهتة مغلفة بالضباب .. فنحن إذا أغلقنا عيوننا وأسد لنا أجفاننا فإن مسرح الرؤيا لا ينطفىء تماماً من أمامنا وإنما نظل نرى نقطاً مضيئة ودوائر وخطوطاً وبقعاً مظللة وبقعاً ملونة ، تتحرك وتتمدد وتنكمش فى مجالنا البصرى . وعلماء العيون يقولون إن هذه النقط والدوائر والبقع سببها الدورة الدموية فى قاع العين وضغط الأجفان على القرنية .. أما برجسون فيعتقد أن هذه النقط هى المسحوق الضوئى الذى تنشأ منه الأحلام .. إنها مثل علبة الألوان ومسحوق الطباشير والباستيل الذى يلون به الرسام لوحته . وبالمثل تظل آذاننا مفتوحة في أثناء النوم .. وتظل الأصوات تتسلل إلى أعصابنا وتثيرها .

وبالمثل يظل جلدنا حساساً ويظل ينقل إلى أعصابنا كل شكة وكل لدغة ، وكل لفحة ساخنة وكل رعشة باردة وكل إحساس بالخشونة أو النعومة أو الضغط .

(١) دكتور / يحيى الرخاوى (١٩٧٩) . دراسة فى علم السيكوباثولوجى . دار عطوة للطباعة والنشر . القاهرة .
(٢) المصدر السابق .

وأحشاؤنا لا تنام هى الأخرى .. وإنما تظل فى حركة دائمة طول الليل .. وقد تبعث إحساساً بالانتفاخ أو المغص أو الغثيان .. وعظامنا قد تبعث هى الأخرى أوجاعاً وآلاماً ... ومعنى هذا أن الجسم لا ينام .. وإنما يظل مثل مدينة مفتوحة تغزوها المشاعر والأحاسيس من كل جانب .. وما الأحلام سوى التهافت الذى يحدث حول كل إحساس من هذه الأحاسيس .

وبرجسون يقول أكثر من هذا .. يقول إنه حتى فى اليقظة تستطيع الذاكرة أن تشكل رؤية وهمية تشبه ما يحدث فى الأحلام ... فالقارىء أحياناً يمر علي الخطأ المطبعى فى الصحيفة وفى الكتاب فلا يفطن إليه ، ويقرأ الكلمات كما لو كانت صحيحة .. والسر فى هذا أن شكل الكلمات فى أرشيف ذاكرته صحيح ، وذاكرته تصور له الإملاء الصحيح فى أثناء القراءة وتسد الفجوات المطبعية نتيجة السهو أو الخطأ فيرى الكلمات كما لو كانت صحيحة ويقرؤها سليمة ولا يفطن إلى أخطائها [1] .

(١) دكتور / مصطفى محمود (١٩٨٦) . الأحلام . دار المعارف صفحة ١٣ ــ ١٦ .

فسيولوجية الأحلام

إن حركات العين السريعة والتغيرات الفسيوجية المصاحبة للنوم الحالم (REM) فى التغير فى رسم المخ الكهربائى (حيث يعطى صورة شبيهة بصورة اليقظة والإنتباه) ، كل هذه الأشياء جعلت العلماء يتساءلون :

هل الأحلام مقصورة فقط على فترات النوم الحالم (REM) ؟ أم أنها تحدث أيضاً فى فترات النوم العميق غير الحالم (NREM) ؟

وقد وجد العالمان أزير نسكى وكليتمان (Aserinsky & Kleitman) أن نسبة تذكر الحلم هى ٧٤ ٪ حين يوقظ الشخص فى فترة النوم الحالم (REM) فى حين أن هذه النسبة تنخفض إلى ٧٪ حين يوقظ هذا الشخص أثناء فترات النوم غير الحالم (NREM) .

إذن فالأحلام تحدث أثناء النوم الحالم وتحدث أيضاً أثناء النوم غير الحالم، ولكنها فى النوع الأول تكون واضحة ويتذكرها الشخص كأحداث رآها أما فى النوع الثانى فتكون عبارة عن أفكار .

المنبهات الخارجية والأحلام :

وقد كان بعض العلماء يعتقدون أن المنبهات الخارجية المحيطة بالنائم يمكن أن تثير الأحلام عنده أو تبدأها ، كإحداث صوت بجانب أذن المريض أو تسليط ضوء على عينيه أو إحداث نوع من التنبيه على جسده .

ولكن بالدراسة الدقيقة وجد أن هذه المنبهات الخارجية لا تستطيع أن تبدأ فترات النوم النقيضى الحالم (REM) ، وهذا يؤكد أن فترات النوم الحالم تحدث بشكل منتظم بصرف النظر عن المؤثرات الخارجية . ومع هذا فقد وجد أن الشخص حين يوقظ بعد إحداث المؤثر الخارجى أثناء فترة النوم الحالم فإن ذلك المؤثر يدخل فى محتوى الحلم [١] . فمثلاً إذا سلطنا ضوء

(1) Kales, A . et al (1978) . Sleep and dreams . Comprehensive Textbook of Psychiatry . vol 1 , 2 nd edition Page 117..

أحمر على عين النائم ثم أيقظناه أثناء فترة النوم الحالم فإنه يذكر أنه رأى فى حلمه ناراً مشتعلة أو شيئاً من هذا القبيل .

التغيرات الفسيولوجية الجسمية والأحلام :

وقد حاول فولكس (Foulkes,1970)[1] إيجاد ترابطات بين محتوى الأحلام أثناء فترات النوم النقيضى الحالم (REM) وبين التغيرات الفسيولوجية الناتجة عن نشاط الجهاز العصبى اللاإرادى (Autonomic Nervous System) فوجد التالى :

١ ــ من المعروف أنه يحدث انتصاباً دورياً للعضو الذكرى فى الرجل (القضيب) مع فترات النوم الحالم . وقد وجد فولكس أنه إذا لم يحدث هذا الانتصاب يكون محتوى الحلم من النوع المثير للقلق .

٢ ــ الاضطراب فى معدل التنفس وضربات القلب وانقباضات الأوعية الدموية تكون مصاحبة لحلم ذو محتوى انفعالى .

٣ ــ الفترات التى تكون فيها حركة العين سريعة تكون مصحوبة بأحلام ذات محتوى بصرى واضح (مشاهدة بصرية) أكثر من تلك الفترات التى تكون فيها حركة العين هادئة .

تذكر الأحلام :

يختلف الناس كثيراً فى عملية تذكر الأحلام فبعضهم يتذكر تفاصيل أحلامه بدقة كل ليلة والبعض الآخر يتذكرها بشكل مجمل وبصعوبة . وهناك فريق من الناس يقولون أنهم لا يحلمون على الإطلاق ، وهذا التعبير غير حقيقى من الناحية العلمية ، ففى الواقع هم يحلمون مثل كل الناس ولكنهم فقط لا يتذكرون أحلامهم . ولقد عرف بواسطة (جهاز رسام المخ الكهربائى) أن كل شخص يقضى ٢٠ ــ ٢٥ ٪ من وقت نومه فى النوم الحالم (REM) بالإضافة إلى أنه يحلم أيضاً ولكن بشكل أقل وضوحاً فى فترات النوم غير الحالم (NREM) كما ذكرنا .

(1) Foulkes , D . (1970) . Stage REM variability and dreaming Int . Psy chiatry Clin . , 7 : 165 .

وقد حاول بعض العلماء دراسة هذه الظاهرة فوجدوا أن تذكر الحلم يعتمد أساساً على توقيت إيقاظ أو استيقاظ الشخص من النوم ، وأن تذكر الحلم يقل كلما طالت المدة بين آخر فترة للنوم الحالم (REM) وبين لحظة إيقاظ الشخص بحيث أنه إذا كانت هذه المدة أكثر من ثمانى دقائق فإن الشخص لا يتذكر الحلم . ووجد أيضاً أن الاستيقاظ السريع والتلقائى أثناء فترة النوم الحالم (REM) يجعل تذكر الحلم أفضل من الاستيقاظ البطىء .

والأحلام التى يراها الشخص أثناء فترات النوم الحالم (REM) التى تحدث فى الجزء الأخير من الليل تكون أقرب للتذكر وأكثر وضوحاً من تلك التى تحدث فى الجزء الأول من الليل .

والأحلام فى الجزء الأخير من الليل يتذكرها الشخص مترابطة وواضحة فى حين أن الأحلام فى الجزء الأول من الليل إذا تذكرها الشخص فإنها تكون مفككة وغير واضحة . وترجع هذه الفروق إلى سببين :

١ ــ **السبب الأول** : هو أن النوم يكون عميقاً فى الجزء الأول من الليل (حيث تسود المرحلة الثالثة والرابعة من النوم) فى حين أنه يكون أقل عمقاً فى الجزء الأخير من الليل بحيث يمكن إيقاظ الشخص بأى منبه صوتى بسيط.

٢ ــ **السبب الثانى** : هو كثرة تكرار فترات النوم الحالم وطول مدتها فى الجزء الأخير من الليل .

وقام جود إناف ومجموعة من العلماء عام ١٩٥٩ (Good Enough and his Colleagues1959) بدراسة مجموعتين من الأشخاص :

المجموعة الأولى : يتذكرون أحلامهم بكثرة .

والمجموعة الثانية : نادراً ما يتذكرون أحلامهم .

وذلك بهدف البحث عن أية فروق بين دورات نومهم وأحلامهم .

وقد وجدوا أن فترات النوم الحالم (REM) تحدث بمعدل ثابت فى المجموعتين ، ومع هذا يوجد اختلاف بين المجموعتين فى نسبة تذكر الأحلام حين إيقاظهم أثناء فترة النوم الحالم (REM) ، حيث أن أفراد المجموعة الأولى كانوا يتذكرون أحلامهم جيداً فى حين أن أفراد المجموعة الثانية كانوا

يتذكرونها بنسبة ٥٠٪ فقط [١] .

وبقى السؤال بدون إجابة : لماذا يتذكر بعض الناس أحلامهم فى حين لا يتذكها آخرون ؟

وهناك افتراض بأن الأشخاص الذين لا يتذكرون أحلامهم عندهم قدر كبير من الدفاعات النفسية (الكبت بوجه خاص) تحول بينهم وبين تذكر الحلم ربما لتجنب ما يسببه تذكر الحلم من ألم للشخص .

إذن مما سبق يمكن أن نلخص الموقف فى النقاط التالية :

١ ــ كل الناس يقضون ٢٠ ــ ٢٥ ٪ من وقت نومهم فى الأحلام ، وبعضهم يتذكرها والبعض الآخر لا يتذكرها أويتذكها بصعوبة ويتوقف هذا على عوامل كثيرة .

٢ ــ الأحلام التى يتذكرها الإنسان بشكل واضح ومفصل غالباً ما تكون فى فترات النوم الحالم (REM) فى الجزء الأخير من الليل حيث تكون تلك الفترات أكثر طولاً ويكون النوم أقل عمقاً (بالمقارنة بالجزء الأول من الليل).

٣ ــ الإنسان يتذكر أحلامه أكثر إذا استيقظ بسرعة أثناء فترة النوم الحالم (REM) .

٤ ــ إن عدم قدرة بعض الأشخاص على تذكر أحلامهم يمكن أن يكون ناتجاً عن :

* عمق نومهم بدرجة كبيرة .

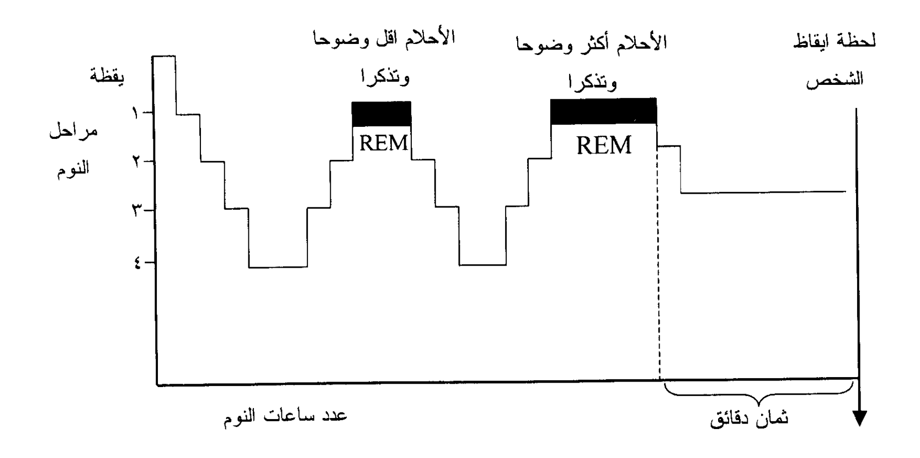
* عدم استيقاظهم أثناء فترات النوم الحالم أو قريباً منها .

* وجود جرعة عالية من الكبت لدى الشخص تحول بينه وبين تذكر الحلم تجنباً للألم النفسى ، حيث يقوم الجهاز النفسى تلقائياً بتخزين الحلم فى العقل الباطن .

إذن فالحديث عن الأحلام لم يعد تخمينات ووصف خبرات ذاتية متمركزة على محتوى وتفسيرات الحلم كما كان من قبل .. وإنما أصبح دراسة تعتمد على أجهزة دقيقة وأبحاث موضوعية تتمركز على فهم الظاهرة نفسها . ولكن على الرغم من هذا بقيت هناك آلاف الأسئلة حول الأحلام بلا جواب وخاصة الأحلام ذات الصفة التنبؤية ورؤيا الأنبياء والصالحين .

---

(1) Kales , A . etal (1978) . Sleep and dreams (Previous reference) Page 117 .



شكل رقم (١١) يبين العوامل التى تؤثر فى تذكر الأحلام

(١) الأحلام التى تحدث فى الجزء الأخير من الليل تكون أقرب للتذكر وأكثر وضوحاً وترابطاً من تلك التي تحدث في الجزء الأول .

(٢) يقل تذكر الحلم كلما طالت المدة بين آخر فترة للنوم الحالم وبين لحظة إيقاظ الشخص ، بحيث أنه إذا كانت هذه المدة أكثر من ثمان دقائق فإن الشخص لا يتذكر الحلم .

ملحوظة : المساحة المظللة باللون الأسود تمثل فترة النوم الحالم (REM).

مستويات الإدراك

الإدراك هو تلك العملية العقلية التى يتم عن طريقها معرفتنا للعالم الخارجى وذلك عن طريق المثيرات الحسية .

هذا هو تعريف علم النفس الغربى للإدراك ، وفى الحقيقة فإن التعريف يبدو مختزلاً إلى حد كبير ولكنه يتفق مع النظرة المادية للوجود التى ينتهجها الغرب . وعلى الرغم من الإضافات المفيدة التى أضافتها مدرسة الجشتالت من حيث العوامل الذاتية الموضوعية المؤثرة فى عملية الإدراك إلا أنه قد بقيت هناك مساحة هائلة لم تدرك فى هذا الموضوع .

أما فى المفهوم الإسلامى فإن الإدراك أكبر وأعمق من ذلك بكثير ، فتعالوا نرى ماذا يعنى الإدراك فى ذلك المفهوم الشامل : « الإدراك هو تلك العملية العقلية التى يتم عن طريقها معرفتنا للعالم الخارجى والعالم الداخلى وعالم الملكوت ، وذلك عن طريق المثيرات الحسية والاستبطان (الاستقراء الداخلى) والتأمل فى ملكوت الله » .

<u>آلية الإدراك :</u>

يتم الإدراك عبر مراحل ومستويات متصاعدة بعضها معروف من خلال الدراسات الفسيولوجية وبعضها ما زال مجهولاً حتى الآن . ويمكن أن نوجز خطوات الإدراك كالتالى :

١ ــ استقبال المؤثر الخارجى عن طريق الحواس مثل السمع والبصر والشم واللمس والتذوق . ولابد أن تكون هذه الحواس سليمة حتى تستقبل تلك المؤثرات . وهذه الحواس تحتوى على خلايا عصبية مستقبلة تحول المؤثرات إلى سيالات عصبية تنتقل عبر محاور هذه الخلايا (الألياف العصبية) إلى المخ سواء بطريق مباشر أو عبر نقلات عصبية أخرى .

٢ ــ القشر المخى الأولى :

تصل السيالات العصبية حسب نوعيتها إلى مراكز خاصة فى قشرة المخ

فتحدث تأثيراً مطابقاً لما حدث على الخلايا المستقبلة فى أعضاء الحس .. ولكن هذا التأثير ما زال بدون معنى . فمثلاً العين تستقبل صورة الشمس فتقع على الخلايا العصبية الموجودة فى الشبكية لتنقلها عبر عصب البصر (العصب الدماغى الثانى) إلى مركز الإبصار فى المخ (المنطقة ١٧) وبهذا تستقبل صورة جسم متوهج مضىء . أما ماهية هذا الجسم ووظائفه وارتباطاته فتحتاج لمراحل أخرى من الإدراك .

٣ ــ القشر المخى الثانوى :

وظيفته زيادة تكثيف الإشارة العصبية التى وصلت إلى القشر المخى الأولى .

٣ ــ المناطق المرافقة : (Association Areas)

هذه وظيفتها ترميز الإشارات العصبية الواردة وعمل إصدار موجى موجه نحو منطقة ما غير معروفة حتى الآن .

وقد كان يعتقد قبل ذلك أن عملية الإدراك تتم بالكامل فى القشر المخى والمناطق المرافقة حيث يتم استقبال الإشارات العصبية الناتجة عن المناطق المرافقة حيث يتم استقبال الإشارات العصبية الناتجة عن المؤثر الخارجى ويتم إعطاءها معنى وربطها بمخزون الذاكرة ولكن الدراسات الدقيقة ومتابعة حالات إصابات المخ أثبتت أن هذا لا يتم فى هذه المناطق من المخ ، بل ونفت تلك الدراسات حدوث هذا الإدراك فى أى منطقة أخرى من المخ (راجع النظرية الروحية للدكتور / راتب عبد الوهاب السمان ، صفحة ٦٠ ، ٦١) .

إذن فهناك افتراض بأن الإدراك وباقى العمليات النفسية المعقدة الأخرى لا تتم فى المخ وإنما تتم فى مكان آخر . وقد أيد هذا الافتراض أن تلف أجزاء كثيرة من المخ لا تؤثر فى هذه العمليات النفسية تأثيراً بالغاً وإن كان ثمة تأثير فهو راجع فقط إلى تلف أجهزة الإرسال والاستقبال (وهى ممثلة فى المخ والأعصاب الواردة إليه والصادرة منه) أما القدرة على الإدراك والتفكير والتذكر فهى قدرة خارجة عن حدود المخ ذاته ، فالمخ ليس هو وحدة المعالجة المركزية للمعلومات كما كان يعتقد وإنما هو أداة إدخال وإخراج معلومات وأوامر فقط .

ولكن أين تتم العمليات النفسية المركبة والمعقدة ، أو بمعنى آخر أين توجد الوحدة المركزية لمعالجة المعلومات (Central Information Processing Unit) ؟ لا أحد يعرف حتى الآن . ولكن هناك ثلاثة افتراضات :

١ ــ **الافتراض الأول** : أن هناك مكان ما بالمخ تتم فيه هذه العمليات ولكن هذا المكان من الدقة والتعقيد بحيث أن الأبحاث الحالية بالأجهزة المتاحة لم تصل إليه بعد .

٢ ــ **الافتراض الثانى** : أن وظيفة المخ فى عملية الإدراك تتوقف عند عملية الترميز والإصدار الموجى ثم ترسل هذه الإشارات إلى وحدة المعالجة والتحكم المركزية خارج المخ . وقد افترض بعض العلماء (راجع النظرية الروحية للدكتور / راتب عبد الوهاب السمان) أن هذه العمليات المعقدة تتم فى الروح .

٣ ــ **الافتراض الثالث** : وهو مبنى على ملاحظة هامة لبعض آيات القرآن الكريم حيث يرد ذكر السمع والبصر مقروناً بالفؤاد أو القلب : ﴿ **إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَٰئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْؤُولاً** ﴾ (الإسراء : ٣٦) .

﴿ **أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لا تَعْمَى الأَبْصَارُ وَلَكِن تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ** ﴾ (الحج : ٤٦) .

ففى هذه الآيات إشارة إلى مسئولية القلب عن عملية الإدراك الواعى . أما ماهية هذا القلب ، وهل هو العضو المعروف الذى يضخ الدم فى الشرايين أم أنه شيء آخر ؟ كل ذلك ما زال يحتاج إلى كثير من البحث والتأمل .

٥ ــ التفكير :

ثم تأتى مرحلة التفكير وهى عملية معقدة تربط بين وظائف كثيرة مثل الإدراك والذاكرة والعاطفة... إلخ فالتفكير يجرى عملية تفريق بين المدركات المتباينة وتجميع للمدركات المتشابهة وربط الأشياء المدركة بوظائفها وأهدافها ومنافعها وأضرارها .. إلخ ، فمثلاً بالتفكير نعرف أن الشمس تطلع فى الصباح وتغرب فى المساء وأنها تتكون من مواد ملتهبة ناتجة عن تفجرات هيدروجينية وأن الأرض تدور حولها هى وباقى كواكب المجموعة الشمسية.

والعمليات السابقة كلها تشير إلى إدراك العالم الخارجى المحيط

بالإنسان والذى يقع علي الحواس ... وهذا ليس هو كل الإدراك .

ولقد ميز القرآن بين نوعين من الإدراك :

١ ــ إدراك خارجى عن طريق الحواس .

٢ ــ إدراك كلى (خارجى وداخلى وملكوتى) عن طريق الفؤاد (القلب) ، والقلب هنا يعنى الجوهر أو العقل الواعى .

والإدراك الخارجى يكون هو الغالب فى مراحل التطور الأولى أى فى الطفولة وذلك يتضح من ترتيب أدوات الإدراك فى قوله تعالى :

﴿ وَاللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالأَبْصَارَ وَالأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾ (النحل : ٧٨) .

فنجد أن السمع والأبصار ــ وهى وسائل حسية لازمة لإدراك العالم الخارجى ــ قد ذكرت قبل الفؤاد الذى هو وسيلة الإدراك الكلى الشمولى الواعى .

ولكن مع نضج الإنسان يتغير ترتيب أدوات الإدراك (وبالتالى مستوياته) كما يتضح فى الآية التالية :

﴿ أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لا تَعْمَى الأَبْصَارُ وَلَكِن تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ ﴾ (الحج : ٤٦) .

ويتضح أيضاً من هذه الآيات أن القلب هو مركز الإدراك الواعى فى الإنسان ، وبدونه يتشوش ويضطرب الإدراك حتى ولو كان الإنسان يسمع ويبصر .

ولقد حث القرآن على تنمية قدرة الإدراك الكلى فى عدة مستويات كما يتبين من الآيات التالية :

﴿ وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلا تُبْصِرُونَ وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ ﴾ (الذاريات : ٢٠ ــ ٢٢) .

ففى هذه الايات توجيه للإدراك فى مستوى الأرض وما تحويه من آيات يتأملها ويتفكر فيها الموقنون أى أصحاب اليقين والعقيدة في الله ، ثم توجيه

آخر للإدراك على مستوى النفس ﴿ وَفِي أَنفُسِكُمْ ﴾ ثم توجيه ثالث للإدراك على مستوى السماء ﴿ وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ ﴾ . إذن فقد اكتملت فى هذه الآيات مستويات الإدراك الثلاثة :

١ ــ الإدراك الخارجى عن طريق أدوات الحس لما فى الأرض من ظواهر وآيات .

٢ ــ الإدراك الداخلى (الذاتى) بالنظر والتأمل للنفس وما فيها من مكنونات وأسرار .

٣ ــ الإدراك الملكوتى لتلك القوى الإلهية السماوية التى تقسم الأرزاق وإليها المعاد .

وإدراك هذه الأشياء يبدأ بالحواس وينتهى إلى القلب .. ولكن فى بعض الأحيان يتم الإدراك فى القلب من غير طريق الحواس كما سنرى فيما بعد .

ولكى تكتمل عملية الإدراك بشكل يليق ببشرية الإنسان وخلافته لله فى الأرض يلزم لها الشروط التالية :

١ ــ حسن استخدام الحواس الخمس فى الملاحظة والتدقيق فى كل ما يحيط بالإنسان من مظاهر وآيات ومخلوقات حيث أن هذه الأشياء مسخرة لخدمته ، فعليه بالاستفادة منها ليحقق الخلافة فى الأرض . أى على الإنسان أن يشحذ حواسه كلها فلا يعطلها أو يشوهها باستخدامها فى غير وظيفتها (كاستخدام البصر للنظر إلى الحرام أو استخدام السمع للتصنت والتجسس ، فهذا تشويه وانحراف للحواس يمنع الاستفادة منها) .

٢ ــ سعة الإدراك بحيث يشمل المستويات الثلاثة التى ذكرناها فلا يقتصر على أحدها ويتعامى عن المستويات الأخرى . ولو نظرنا إلى إنسان ذلك العصر الذى تربى على الثقافة الغربية نجده يستخدم مستوى الإدراك الخارجى معظم الوقت والداخلى (الذاتى) بعض الوقت ويتعامى بالكامل (يغلق حواسه وقلبه) عن مستوى إدراك الملكوت الأعلي .

٣ ــ التفكير الرشيد فى كل المدركات وكيفية الاستفادة منها وتسخيرها فى خدمة قوى الخير فى الأرض بهدف عمارتها .

٤ ــ التفكر : وهو مرحلة أعلى من التفكير ، إذ أن التفكر يرى المعانى الأعمق للمدركات ويربط كل المستويات فى صورة كلية شاملة ، فبالتفكر يعرف الإنسان لماذا خلق ولماذا يعيش وإلى أين ينتهى ، وما هى رسالته وغاياته ، ويضع الحياة الحاضرة فى حجمها الحقيقى بالنسبة لما قبلها وبالنسبة لما بعدها . والتفكر عملية عقلية قلبية إيمانية واعية ولكنها للأسف غائبة عن علم النفس بوجه عام ومرفوضة بشكل مباشر أو غير مباشر فى علم النفس الغربى بوجه خاص . وهو مع ذلك ضرورة وجودية تحفظ للإنسان اتزانه وتناسقه وسط هذا الكون بما يحويه من وجود مادى ووجود غيبى ، ويعطى فوق هذا معنى ومغزى يحمى الإنسان من دوار اللامعنى وخوف المجهول الذى يؤرقه فى أعماق أعماقه .

ولقد تكلم العلماء المحدثون كثيراً فى الإدراك الخارجى والإدراك الداخلى (الذاتى) أما الإدراك الكلى فلم ينل منهم قدراً ولو ضئيل من الاهتمام .

وهناك نوع خاص من الإدراك يمكن أن نسميه الإدراك القلبى أو الإلهام، وهذا النوع أيضاً أهمله علم النفس الحديث بدرجة أو بأخرى ، ربما لندرة حدوثه أو ربما لتعلقه بفكرة الغيب التى ينكرها الماديون . ولننظر ما قاله علماء المسلمين الأوائل فى هذا الشأن :

يقول الغزالى فى معرض حديثه عن العلم الذى يلقيه الله فى قلوب أنبيائه وأوليائه بطريق الوحى والإلهام (١) :

« فإن قلت : فكيف يتفجر العلم من ذات القلب وهوخال عنه ؟ فاعلم أن هذا من عجائب أسرار القلب ولا يسمح بذكره فى علم المعاملة بل القدر الذى يمكن ذكره أن حقائق الأشياء مسطورة فى اللوح المحفوظ بل فى قلوب الملائكة المقربين فكما أن المهندس يصور أبنية الدار فى بياض ثم يخرجها إلى الوجود على وفق تلك النسخة ، فكذلك فاطر السموات والأرض كتب نسخة العالم من أوله إلى آخره فى اللوح المحفوظ ثم أخرجه إلى الوجود على وفق تلك النسخة ، والعلم الذى خرج إلى الوجود تتأدى منه صورة أخرى إلى الحس والخيال ، فإن من ينظر إلى السماء والأرض ثم يغض بصره

(١) الإمام أبو حامد الغزالى : إحياء علوم الدين ج ٣ صفحة ٢١ . دار القلم . بيروت .

يرى صورة السماء والأرض فى خياله حتى كأنه ينظر إليها ، ولو انعدمت السماء والأرض وبقى هو فى نفسه لوجد صورة السماء والأرض فى نفسه كأنه يشاهدهما وينظر إليهما ، ثم يتأدى من خياله أثر إلى القلب فيحصل فيه حقائق الأشياء التى دخلت فى الحس والخيال . والحاصل فى القلب موافق للعالم الحاصل فى الخيال والحاصل فى الخيال موافق للعالم فى نفسه خارجاً من خيال الإنسان وقلبه . والعالم الموجود موافق للنسخة الموجودة فى اللوح المحفوظ .

فكأن للعالم أربع درجات فى الوجود : وجود فى اللوح المحفوظ وهو سابق على وجوده الجسمانى ، ويتبعه وجوده الحقيقى ، ويتبع وجوده الحقيقى وجوده الخيالى ــ أعنى وجود صورته فى الخيال ــ ويتبع وجوده الخيالى وجوده العقلى ــ أعنى وجود صورته فى القلب .

وبعض هذه الوجودات روحانية وبعضها جسمانية . والروحانية بعضها أشد روحانية من البعض ، وهذا اللطف من الحكمة الإلهية ، إذ جعل حدقتك على صغر حجمها بحيث تنطبع صورة العالم والسماوات والأرض على اتساع أكنافها فيها ، ثم يسرى من وجودها فى الحس وجود إلى الخيال ، ثم منه وجود فى القلب فإنك أبداً لا تدرك إلا ما هو واصل إليك ، فلو لم يجعل للعالم كله مثالاً فى ذاتك لما كان لك خبر مما يباين ذاتك ، فسبحان من دبر هذه العجائب فى القلوب والأبصار ثم أعمى عن دركها القلوب والأبصار ، حتى صارت قلوب أكثر الخلق جاهلة بأنفسها وبعجائبها » .

ثم يبين الغزالى (١) وسائل الإدراك فيقول :

« ولنرجع إلى الغرض المقصود فنقول : القلب قد يتصور أن يحصل فيه حقيقة العالم وصورته تارة من الحواس وتارة من اللوح المحفوظ ، كما أن العين يتصور أن يحصل فيها صورة الشمس تارة من النظر إليها وتارة من النظر إلى الماء الذى يقابل الشمس ويحكى صورتها » .

ويقول ابن القيم فى معرض حديثه عن الروح (٢) :

(١) المصدر السابق .
(٢) ابن قيم الجوزية . الروح . دار الكتاب العربى . بيروت . صفحة ٣٢٩ .

« وقالت طائفة : للمؤمن ثلاثة أرواح ، وللمنافق والكافر روح واحدة .

وقال بعضهم : للأنبياء والصديقين خمس أرواح » انتهى .

ويمكن القياس على ذلك بالقول بأن للمنافق والكافر مستوى واحداً للإدراك وهو المستوى الدنيوى (المادى ، النفعى) أما المؤمن فإنه بأرواحه الثلاثة يستوفى المستويات الثلاثة للإدراك التى تحدثنا عنها ، وأما الأنبياء والصديقين فإن لهم بالطبع مستويات إدراك ومشاهدة وكشف تزيد عن عامة المؤمنين .

مستويات الإدراك والصحة النفسية :

ربما يسأل سائل : وهل هناك علاقة بين تعدد واتساع مستويات الإدراك وبين الصحة النفسية ؟ والإجابة : نعم ، فكلما تعددت واتسعت مستويات الإدراك صاحب ذلك مستوىً عالٍ من الصحة النفسية والعكس صحيح ، ولنأخذ مثالاً بسيطاً لبيان ذلك :

نفترض أن هناك شخصين أحدهما مؤمن والآخر غير مؤمن ، وكلاهما أصيب بمرض السرطان ، وأصبح كلاهما مشرفاً على الموت فماذا يكون حال كلٍ منهما ؟

بالطبع سنجد غير المؤمن جزعاً قلقاً ، يشعر بأنه سيفقد حياته ويفارق أولاده وأمواله وكل شى .. أى أنه قد خسر كل شىء ولم يكسب أى شىء .. وهذا الشخص فى الغالب يصاب بحالة اكتئاب شديدة وربما انتحر ليتخلص من آلام السرطان وعذابه النفسى . والسبب فى ذلك أن إدراكه لا يتعدى الواقع الدنيوى المادى ، وطبقاً لحسابات هذا الواقع تكون خسارته فادحة .

أما المؤمن فسوف يتحلى بالصبر فى مواجهة مثل هذا الموقف لأنه بإدراكه الواسع والمتعدد المستويات سوف يرى هذه الأزمة فى حجمها الطبيعى حيث أنه يعلم أن الحياة لابد فانية وأن هذا اختبار من الله وستكون نتيجته تكفير ذنوبه ورفع درجاته عند ربه بالصبر والرضى ، ويعلم أنه مقبل على ربه بالموت فهو ذاهب إلى حياة أخرى يأمل أن تكون أرحب وأعظم فهو يرجو رحمة ربه ويأمل فى دخول الجنة . إذن فاتساع الإدراك بهذا الشكل

عند المؤمن سوف يجعله صابراً محتسباً راضياً مطمئناً برغم ما يعانيه من مرض وآلام .

الإدراك فى النوم :

وعملية الإدراك بهذا المفهوم الشامل لا تتوقف أثناء النوم على كل المستويات كالتالى :

١ ــ يستمر الإدراك الخارجى ولكن بشكل مختلف عن اليقظة ، فإذا وقع ضوء على عين النائم فإنه يستقبله فى مضمون الحلم وكأنه حريق مثلاً .. وإذا وقع صوت على الأذن فإن هذا الصوت يدخل أيضاً فى مضمون الحلم برموز مختلفة .

٢ ــ الإدراك الداخلى : لا أحد ينكر انطلاق رغبات النفس ومخاوفها وأسرارها أثناء الأحلام ، وإن كثيراً من العلماء يعتبرون الأحلام نافذة على مكنون النفس (العقل الباطن أو اللاشعور) ولا شك أن الإنسان يتأثر فى حياته سلباً وإيجاباً بما يراه من أحلام فى نومه فيقوم مرة مفزوعاً إثر حلم مخيف ويقوم مرة أخرى مستبشراً إثر حلم جميل .. وهكذا .

٣ ــ الإدراك الملكوتى : لقد ثبت تاريخياً ودينياً أن نفس النائم تتصل فى نومها بالعالم الغيبى ، وتتوقف نوعية الاتصال على طبيعة هذه النفس ، فإن كانت نفساً مؤمنة طيبة فإنه يغلب عليها الاتصالات الربانية والملائكية ، وإن كانت نفساً ملحدة خبيثة فإنه يغلب عليها الاتصالات الشيطانية ، والناس درجات بين طرفى هذين القطبين .

إذن نجمل القول بأن النوم ليس حالة استرخاء سلبية أو غياب كامل للوعى وإنما هو نوع من الراحة النسبية يصاحبها أنواع أخرى من الإدراك والوعى ، وهو درجة من درجات الموت ، فالموت أيضاً ليس حالة عدم سلبية هامدة وإنما هو انتقال من حالة وعى إلى حالة وعى آخر ، وربما كان الوعى والإدراك للأمور بعد الموت أوسع وأدق ، فيرى الإنسان عوالم لم يكن يراها ويشهد حقائق كان غافلاً عنها وسط ضجيج الحياة الدنيا ، ولذلك قال رسول الله ﷺ : « الناس نيام فإذا ماتوا انتبهوا » .

ويقـول الدكتـور / عبـد الكـربم العـثـمـان فـي كتـابه « الدراسـات النفسية عند المسلمين »[1] : وقد أشار الغزالى أكثر من مرة إلى أن النفس تفارق الجسد أثناء النوم وأنها تتصل بالعالم العلوى وتتلقى ما ينجلى فيها من الأنوار والرؤى الصادقة . ويقول أيضاً : ومن الأدلة القاطعة فى نظر الغزالى على صحة الإلهام عجائب الرؤيا الصادقة فإنه ينكشف بها الغيب وإذا جاز ذلك فى النوم فلا يستحيل فى اليقظة « فلم يفارق النوم اليقظة إلا فى ركود الحواس وعدم اشتغالها بالمحسوسات ، فكم من مستيقظ غافل لا يسمع ولا يبصر لاشتغاله بنفسه » . ولا يختلف الغزالى هنا كثيراً عن ابن سينا وابن رشد وابن خلدون الذين رأوا أن كثيراً من الحقائق يمكن أن ترد عن طريق النوم على عكس جمهور المتكلمين الذين اعتبروا الرؤيا الصادقة خيالاً باطلاً.

(١) عبد الكريم العثمان (١٩٨١) الدراسات النفسية عند المسلمين والغزالى بوجه خاص . مكتبة وهبة . الطبعة الثانية . (٢) الإحياء ٣ : ١٠ ، عن المصدر السابق) .

نظرية المستقبلات

هناك عدة تساؤلات حول الأحلام لم تحسم قديماً أو حديثاً ، ورغم أنه كانت هناك الكثير من المحاولات للإجابة عنها إلا أنها كانت فى غالب الأحيان تنزع إلى المغالاة والتطرف . فمثلاً هناك فريق يؤكد أن الأحلام كلها رسائل وإدراكات غيبية تصل للإنسان أثناء نومه ، وهذه الرسائل تأتى أحياناً من الملائكة وتأتى فى أحيان أخرى من الشياطين .

وتطرف بعض القدماء فى هذا المفهوم الغيبى وحولوا كل الأحلام إلى قصص وأساطير وخيالات وأمانى وكرامات لا تستند إلى دلائل تاريخية أو دينية ولا يمكن الاعتماد عليها كأساس متين يمكن الاطمئنان إليه والإنطلاق منه إلى مزيد من البحث لوضع لبنات جديدة على هذا الأساس . وهناك فريق آخر يمثله علماء النفس المحدثون (وخاصة التحليليون) ينكرون تماماً الجانب الغيبى فى الأحلام (وفى غير الأحلام) ويؤكدون أن الأحلام ما هى إلا حديث نفسى مرتبط باحتياجات الإنسان ورغباته ومخاوفه . أما الفريق الثالث ويمثله علماء الفسيولوجيا فقد وضعوا الأحلام قيد التجارب المعملية والقياسات الكهربية والإلكترونية ورأوا بعض الحقيقة واختزلوا الأمر كله على ما رأوه بأعينهم وأنكروا كل مالم يستطيعوا أن يروه بالوسائل المتاحة ، وهذا الفريق يرى أن الأحلام ما هى إلا استجابات فسيولوجية لمؤثرات خارجية أو داخلية . والغريب فى الأمر أن كل فريق من هؤلاء يتنكر تماماً لرؤية الفريقين الآخرين ويؤكد أن رؤيته هى الصحيحة والوحيدة .

ولكننا إذا وسعنا نظرتنا للأحلام ثم حاولنا استخدام أى رأى من الآراء السابقة على حده فإننا نجد أنه يفسر بعض الأحلام ولا يفسر بعضها الآخر . إذن فلنحاول الآن طرح بعض التساؤلات لعلنا نظفر بإجابات أكثر حسماً وشمولاً وتتناسب مع مرحلة تطورنا العلمى :

السؤال الأول : من أين تأتى مشاهد الأحلام ؟

السؤال الثانى : كيف نفسر حدوث الكثير من أنواع الأحلام والرؤى والتى تمتد من أفكار وصور فوضوية لتصل فى بعض الأحيان إلى أحلام مرتبة للغاية ولها أغراض ومقاصد واضحة ؟

السؤال الثالث : كيف نفسر حدوث الأحلام التنبؤية ؟

السؤال الرابع : ماهى معيارية العلاقة بين الحقائق الدينية والحقائق العلمية فى موضوع الأحلام ؟

أما عن مصدر مشاهد الأحلام ، فنحن أمام الاحتمالات التالية أحدها أو مجتمعة أو متبادلة :

١ ــ منبهات فسيولوجية من الجسم والبيئة المحيطة:

كأن يكون الشخص جائعاً فيحلم أنه يأكل ، أو يسلط على عينيه ضوء أحمر فيحلم أنه يشاهد حريقاً هائلاً ... إلخ وتمر هذه المؤثرات عبر وسائل الاستقبال والنقل حتى القشر الدماغى (Cerebral Cortex) ، نظراً لأن التثبيط أثناء النوم ليس لنقل الإحساسات ولكن فقط للقشر الدماغى : مثال بقاء منعكس الحدقة للنور دليل على وصول المنبه للقشر الدماغى ، ودليل على أن جزءاً من القشر لا زال يعمل . أما اختفاء المنعكسات وإيجابية بابينسكى فتدل على أن الجزء الأكبر من القشر الدماغى لا يعمل ، فإن الوارد الحواسى أو الجسمى ، إما أنه لا يحصل له ترميز بالمرة (عدم إدراك وعدم سماع أو إحساس ما يجرى) أو أنه يحصل له ترميز ناقص أو مشوه . وهنا نستطيع أن نفهم لماذا يدرك الوارد الحواسى على شكل صور بديلة أو مفاهيم شبيهة .

ويمكن أن نضيف أنه حتى معالجة المعلومة فى المراكز النفسية الأخرى : التفكير والانفعال ... إلخ يكون مشوهاً أيضاً نظراً لتعطيل القشر الدماغى المسئول عن إعادة ترميز وإصدار موجى لكل ما يرد من الجسم أو البيئة المحيطة من مثيرات ، لذلك تنتج إدراكات مشوهة ومفاهيم مركبة مشوهة . ويضاف إلى ذلك أن موضوع المدركات تكون وحيدة الجهة الاستقبالية (حس فقط ، سمع فقط) مما يزيد صعوبات تحديد دقة المعلومة [١] .

(١) عن كتاب « النظرية الروحية » للدكتور / راتب عبد الوهاب السمان ، صفحة ٨٣ (بتصرف) .

٢ ــ مشاهد قادمة من خلايا المخ مباشرة :

وهنا يمكن أن نميز عدة أنواع :

أ ــ مشاهد ناجمة عن تنبه خلايا مخية مفردة : ويكون انطباعها ومضة أو عتمة أو صوت مفرد أو حس مفرد ، وهى تشكل الهلاوس الجسمية والحواسية المعروفة فى أول النوم وأثناءه [١] .

ب ــ إدراكات ناجمة عن تنبه مجموعة خلايا مخية ذات وظيفة : فإذا كانت الوظيفة دمج المدركات الواردة كانت هناك هلاوس مركبة ذات معنى ، وإذا كانت وظيفتها دمج الرموز الواردة من الذاكرة وإعادة بثها لمراكز الوعى (أى ما سنصطلح على تسميته مركز استرجاع الذكريات) وهى المناطق المسماه المفتاح (Key Points) والتى نبهها بنفيلد (Pennifelld) وصار مرضاه يتذكرون مشاهد حصلت لهم قبل سنين ، وهى متوزعة فى الفص الصدغى خاصة [٢] .

٣ ــ مشاهد من الذاكرة :

يرى بعض العلماء أن المشاهد التى يراها الشخص أثناء أحلامه إنما هى مشاهد رآها قبل ذلك فى يقظته وهى مخزونة فى الذاكرة حتى منذ الطفولة المبكرة . ولكن فى كثير من الأحيان يرى النائم فى حلمه مشاهد وصوراً وأشخاصاً وأماكن لم يرها فى يقظته ، فمن أين أتت هذه الأشياء ؟

حاول فرويد الإجابة على هذا السؤال بأن قال إنه تحدث عملية تجميع وتكثيف لجزئيات من أشياء مختلفة شاهدها الإنسان فعلاً فى يقظته ، ونظراً لعمليات التكثيف والإزاحة والإسقاط والمونتاج التى تحدث فإنه ينتج مشاهد تبدو غريبة على الشخص وكأنه لم يرها وهو فعلاً لم يرها كاملة بصورتها هذه وإنما رأى أجزاءها متفرقة فى أوقات وأماكن مختلفة ولكنه جمعها فى الحلم فأعطت أشكالاً جديدة عليه . وهذا الرأى ليس عليه دليل علمى يثبته

---

(١) المصدر السابق صفحة ٨٣ (بتصرف) .

(2) Arnold J . Mandel : Toward a Psychobiology of Transedence : A God in the brain . Page : 420 . (عن المصدر السابق)

بالإضافة إلى أنه ليس مقنعاً تماماً لأن الذى يتتبع أحلامه يجد أنه حتى جزئيات الحلم أحياناً تكون غريبة عليه وهو لم يرها من قبل .

وجاء يونج (Carl Justaf Jung) ليفسر هذه النقطة فقال : إن الإنسان الحالى يحمل فى جيناته أرشيفاً كاملاً للأحداث والذكريات التى حدثت لأجداده السابقين من ملايين السنين ، وأن الصور الغريبة التى يراها فى الأحلام إنما هى من ذلك المخزون البشرى الذى تراكم عبر الأجيال ، والإنسان يرتب هذه الصور حسب تكوينه الشخصى ورغباته ومخاوفه . ولذلك قال يونج : الإنسان عربة يركبها أسلافه . ويونج يؤيد هذا الرأى بقوله بأن الإنسان يولد وبه خبرات لم يسبق له تعلمها من قبل وإنما هى تأتى من خلال المخرون التاريخى الطويل لخبرات الأجيال السابقة . وأيضاً هذا الرأى لا يقوم عليه دليل وعليه الكثير من الاعتراضات ليس هنا مجال عرضها .

ونحن إذا استعرضنا رأى فرويد نجد أنه يعزى مشاهد الأحلام إلى خبرات الشخص ذاته فى حياته وخاصة فترة الطفولة الأولى ، ونجد يونج يعزى تلك المشاهد إلى مخزون الأجيال البشرية السابقة والذى وصل إلى الإنسان الحالى بالتسلسل عن طريق الجينات الوراثية (وهذا الرأى الأخير متأثر إلى حد ما بالنظرية الداروينية) ، ولكن ثمة رباط مشترك يربط بين فرويد ويونج فى هذه المسألة وهو استبعادهما لأية رسائل غيبية تصل للإنسان أثناء نومه وتشكل بعض صور الرؤى والأحلام ، وهذا يتمشى مع النظرة المادية لعلماء القرن العشرين للإنسان والتى تنكر تأثره بعالم الغيب .

أما الدراسات الحديثة فإنها لم تنكر مشاركة الوارد الإدراكى القادم من الذاكرة ، بل تؤيده وتميز فيه بين نوعين :

أ ــ الوارد الإدراكى حديث العهد بالقدوم (ذاكرة متوسطة) :

مثل أفكار ومعلومات وانفعالات وخبرات وردت فى فترة اليقظة السابقة للنوم وهنا سأصطلح على تسميتها الذاكرة المتوسطة تمييزاً لها عن الذاكرة القريبة وعن الذاكرة البعيدة . ويبدوا أن معظم الأحلام تتعلق بهذا النوع من الوارد ، حيث أنه يتم استرجاع المعلومات المتوسطة هذه ، وذلك

كما يلي :

تسحب المعلومة من الذاكرة المتوسطة وترسل إشارة إلى خلايا الطبقة الخارجية من القشرة الدماغية حيث يعاد ترميز الإشارة وتصدر بشكل إصدار موجي مرمز ، حيث تدرك من جديد في مركز الوعي الآني أو في مركز اللاوعي المكمل له ، ثم يعاد إدخالها في مناطق متعددة مختلفة من الذاكرة البعيدة بحسب محتوى المعلومة ، فمثلاً حادثة نهارية ذات محتوى انفعالي من جهة وتعلمي وإمتاعي من جهة أخرى ، وتفكيري أيضاً ، فتدخل ضمن عدة تصانيف مرة بحسب المحتوى الانفعالي ، ومرة التعلمي ومرة التفكيري وهكذا .

إن هذه العملية من إدخال المعلومات في مواضعها المناسبة وإعادة تصنيف محتوى الذاكرة يتم في الأحلام والنوم ، بحيث تنتقل الخبرات النهارية من الذاكرة المتوسطة إلى الذاكرة البعيدة ، وهذا الأمر يفسر لنا عدم إمكانية حدوث تقدم في التعلم بدون أحلام (١) .

ويبدو أن الذاكرة المتوسطة لها قدرة استيعابية محددة ينبغي تفريغها قبل أن تستقبل معلومات جديدة ، وهذا الأمر يفسر لنا أيضاً لماذا تنفرغ الخلايا العصبية البينية (Interneurone) أثناء النوم (إعادة بث وترميز) أكثر من الخلايا العصبية الإصدارية (Output neurone) ، فالخلايا العصبية البينية هي التي تستعمل للترميز وإصدار الموجة المرمزة عند استرجاع المعلومات من الذاكرة المتوسطة وإعادة إدخالها في الذاكرة البعيدة (٢) .

ونستطيع أن نضرب مثلاً لهذه العملية بمكتبة كبيرة مقسمة إلى كثير من الأقسام وكل قسم يحتوي على نوعية من الكتب ، ويعمل في هذه المكتبة عدة موظفون ، وهم يستقبلون ما يصل إليهم من كتب جديدة أثناء ساعات النهار ، ولكن نظراً لانشغالهم بالأعمال الأخرى في المكتبة (كاستقبال الجمهور وتسجيل أسمائهم والقيام بخدمتهم) فإنهم يضعون ما يصلهم من كتب جديدة في حجرة صغيرة على جانب المكتبة . وفي المساء عندما تغلق

---

(1) Steriads M. , Kitsikis A . , and Oakson G : Selected REM related increased firing rates of cortical association interneurones during Sleep Page : 47..

(2) The Previous ref . Page : 50 .

المكتبة أبوابها أمام الجمهور يعكف الموظفون على نقل الكتب الجديدة من الحجرة الصغيرة إلى أقسام المكتبة المختلفة بحيث يضعون كل كتاب فى القسم الخاص به ، وهم بالطبع أثناء نقلهم وتوزيعهم لهذه الكتب لابد أنهم يقرأون عناوينها وبعض محتوياتها إذا لزم الأمر حتى يعرفوا أين يضعوها فى مكانها المحدد لها .

وهذا يفسر لنا ظاهرة نقابلها كثيراً فى حياتنا وهى أن بعض الناس يشكون من أنهم يرون فى أحلامهم معظم أحداث النهار التى مرت بهم وكأنهم يشاهدون شريطاً سينمائياً . وهذه الظاهرة يلاحظ أنها تحدث فى بعض الأشخاص العصابيين بتواتر أكثر حيث أن أحداث النهار التى تمر بهم تستقبل وهى مثقلة بشحنات انفعالية كبيرة ، ولا يتم تصنيفها وإدخالها فى الذاكرة فى مكانها المناسب وفى وقتها ، لذلك تستدعى مرة أخرى من الذاكرة المتوسطة أثناء النوم حيث يكون الجهاز النفسى والعصبى أكثر هدوءاً فيتمكن من ذلك . أما الأشخاص المتوازنون نفسياً وانفعالياً فإنهم يستقبلون أحداث النهار بشكل منظم ويتخذون بشأن معظمها قرارات عقلية هادئة وحاسمة ، وبذلك يمكن تصنيفها وإدخالها فى الذاكرة فى وقتها وبشكل هادىء ومنظم .

ب ـــ الوارد الإدراكى المخزون قديم العهد (ذاكرة بعيدة) :

وهنا لا يسترجع المرء أحلاماً من ذاكرته البعيدة ، إلا ما ترك أثراً انفعالياً أو تعلمياً واضحاً وهذا الأمر يحصل حتى فى اليقظة حيث لا نستطيع نسيان حادث مروع أو فشل ذريع أو معلومة مهمة ، ويبدو أن العملية نفسها تستمر أثناء النوم للأمور الحديثة والقديمة على حد سواء ويفسر ذلك بأننا حتى فى اليقظة عندما نكون فى حالة راحة (بدون وارد خارجى إدراكى) نلاحظ أننا جلسنا نتذكر ونعاود ترتيب أحداثنا وأمورنا باستمرار ، ويبدو أن النوم يسهل هذه العملية أكثر لانخفاض الوارد الإدراكى إلى أقل مستوى ، أما الترميز والتكثيف والإستعاضة فتفسر جزئياً بالتشوه الناجم عن ضعف نشاط القشر الدماغى وجزئياً عن آليات الدفاع النفسية التى ذكرها فرويد [١] .

إذاً فالأحلام المرتبة ذات المعنى والرمزية الهادفة هى نوع من إعادة ترتيب الأمور والتفكير الذاتى .. ويكون محتواها رمزياً ومشوهاً لتشوه وسيلة

---

(١) عن النظرية الروحية (مرجع سابق) صفحة : ٨٥ .

العرض (القشر الدماغى) ويكون الترتيب والحلول المختلفة هى : خطط ومشاريع حل الأمور المعلقة والاحتمالات الممكنة والنتائج المتوقعة (كما نتصور فى اليقظة أننا حللنا مشاكلنا كلها أو ما نسميه أحلام اليقظة) فأحلام اليقظة والأحلام المرتبة هما شىء واحد ، مع اختلاف أساسى هو أنها فى اليقظة غير مشوهة وغير رمزية (لأن القشر الدماغى يعمل بكامل طاقته) بينما فى النوم رمزية ومشوهة ومتقطعة لضعف نشاط الترميز الموجى القشرى[١] .

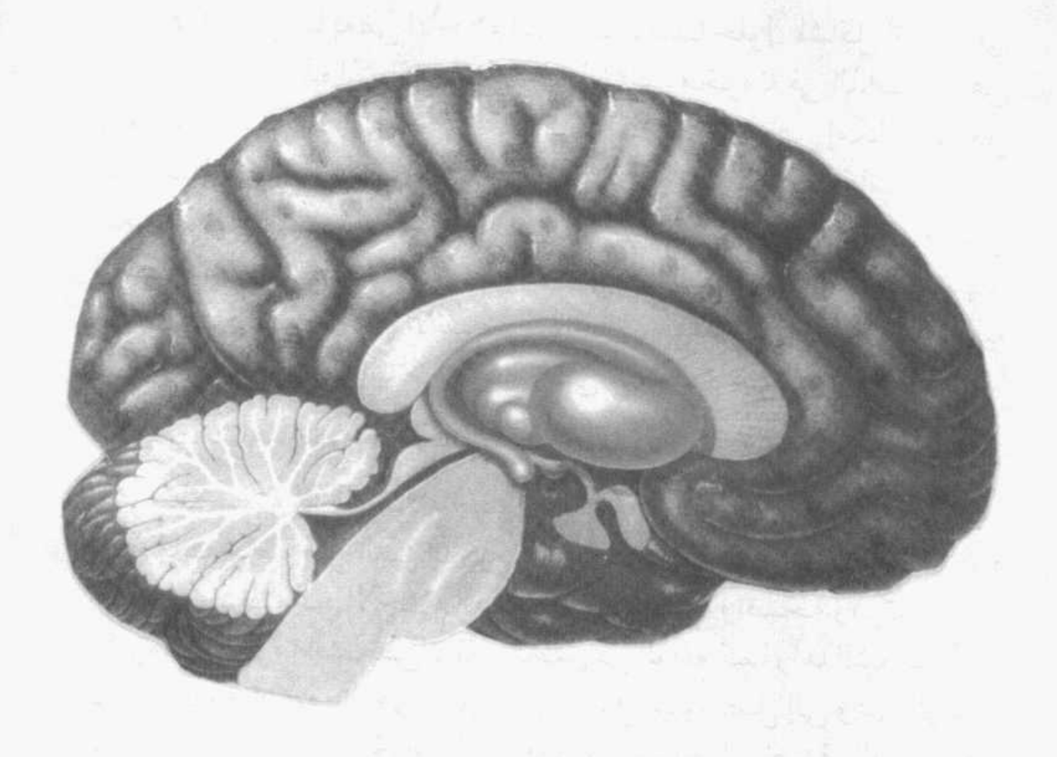
وهذا يفسر لنا بعض الأحلام التى تكون فيها حلولٌ لمشاكل أتعبتنا فى وقت اليقظة ، فهذه المشاكل بمعطياتها المختلفة مخزونة فى الذاكرة ، وهى تسحب من الذاكرة أثناء النوم لإعادة النظر فيها فتظهربعض إمكانيات الحل نظراً لحالة الهدوء التى تم تناولها فيه بعيداً عن ضوضاء مدركات الحواس المختلفة أثناء النهار ، ولكن لا يجب أن ننسى أن هناك بعض الحلول لبعض المشكلات أو المواقف تكون خارجة عن هذا النطاق ولا ينطبق عليها المواصفات السابقة كرؤى الأنبياء والصالحين ، وهذه لا تكون ناتجة عن الآلية السابق ذكرها وإنما لها آلياتها الخاصة والتى سنتحدث عنها فيما بعد .

٤ ــ مشاهد قادمة من مكان ما خارج حدود الإنسان :

هناك نسبة من الأحلام (يطلق عليها الرؤى فى الغالب) تكون لها مواصفات خاصة مثل التنبؤ بما سيكون أو كشف شىء مجهول .. إلخ ، وهذه المشاهد تختلف عن الأحلام العادية فى أنها تكون واضحة ومرتبة وغير مشوهة ويتذكرها الشخص بدقة وتتحقق فى الواقع كما رآها الشخص أثناء نومه . ويبدو أن هذه الرؤى عبارة عن رسائل غيبية تصل إلى وعى الإنسان مباشرة عن غير طريق الحواس المعروفة ــ ولا تحتاج إلى تصنيف أو ترميز فى القشر الدماغى (لأنها لا يحدث لها التشوه المعتاد) ، وهى تستقبل بواسطة مستقبلات خاصة (لا نعرف كنهها حتى الآن) تفك شفرتها بالكامل فتكون رؤيا مباشرة كأمر أو نهى أو تحذير ولا تحتاج فى هذه الحالة إلى تأويل ، أو تفك هذه الشفرة جزئياً فتكون رؤيا رمزية تحتاج إلى تأويل .

---

(1) Kenueth S Pope and Jerone L Singer (1980) : The waking Stream of Consciousness edited by Julian M Davidson , Plenum Press New York .



شكل رقم (١٢)

يستقبل المخ البشرى في نومه ويقظته العديد من الرسائل على المستقبلات التالية :

١ ــ مستقبلات فسيولوچية .

٢ ــ مستقبلات نفسية .

٣ ــ مستقبلات غيبية . وهذه تنقسم إلى :

أ ــ مستقبلات غيبية علوية (ملائكية) .

ب ــ مستقبلات غيبية سفلية (شيطانية) .

نظرية المستقبلات :

لقد كان كلامنا السابق معظمه عن محتوى الأحلام والآن نحاول أن نتأمل ظاهرة الأحلام نفسها (مستفيدين بذلك من الأبحاث والمعطيات العلمية الحديثة) لعلنا نجد ما يربط بين محتوى الأحلام وظاهرة الأحلام .

ثبت علمياً أن الجنين الذى يبلغ من العمر ٢٩ أسبوعاً (أى لم يولد بعد) يقضى ٨٤٪ من فترة نومه فى الأحلام ، وتقل هذه النسبة بعد الولادة حتى تصل إلى ٣٨ ٪ عندما يكون عمر الطفل ٣ شهور ثم تقل نسبة الأحلام إلى ٢٠ ــ ٢٥ ٪ من وقت النوم عندما يصبح عمر الطفل سنة كاملة وتثبت هذه النسبة هكذا بقية العمر بحيث أن الإنسان البالغ يقضى ٢٠ ــ ٢٥ ٪ من وقت نومه فى الأحلام .

وقد كان يعتقد علماء النفس المحدثون ــ وعلى رأسهم فرويد ــ أن الأحلام تحدث بشكل عشوائى استجابة لرغبات اللاشعور المكبوتة والمرفوضة ، وأن هذه الرغبات هى التى تنشىء الحلم من البداية ، ثم جاء بعض علماء الفسيولوجيا وقالوا لا : إن المثيرات الداخلية (كالجوع والعطش والجنس وامتلاء المثانة والرغبة فى التبرز .. إلخ) والمثيرات الخارجية (كالصوت والضوء واللمس) هى التى تنشىء الأحلام وتشكل أيضاً محتواها . وكان كلام علماء النفس افتراضياً ظنياً من بدايته إلى نهايته أما كلام علماء الفسيولوجيا فقد كان يستند إلى بعض التجارب ، فمثلاً كانوا يسلطون ضوءاً أحمر على عين النائم ثم يوقظونه فيتذكر أنه كان يحلم بنار تشب فى المكان أو يسمعونه صوتاً فى أذنه فيذكر أنه كان يحلم بمعركة تقرع فيها طبول الحرب ويسمع فيها أصوات انفجارات .. وهكذا ، ولكن لم تكن هذه الملاحظات تثبت فى كل الأحيان .

ثم اكتشف جهاز رسام المخ الكهربائى (EEG (Electroencephalograph ففتح باباً واسعاً أمام الدراسة المعملية لنشاط النوم والأحلام فقد ثبت من خلاله أن هناك نوعين من النوم :

١ ــ نوم غير حالم : ويشكل ٧٥ ــ ٨٠ ٪ من وقت النوم .

٢ ــ نوم حالم : ويشكل ٢٠ ــ ٢٥ ٪ من وقت النوم .

وأن فترات النوم الحالم تتخلل ساعات النوم بصورة دورية ومنتظمة ، وتتكرر كل ليلة بنفس الشكل والترتيب (وكأنها بصمة مميزة لكل شخص)

بصرف النظر عن اختلاف الرغبات النفسية للشخص وبصرف النظر عن المؤثرات الخارجية . وأن الرغبات النفسية والمثيرات الخارجية إذا صادفت إحدى فترات النوم الحالم فإنها تشارك فى محتوى الحلم وتدخل ضمن أحداثه ولكنها لا تنشىء الحلم من البداية .

والآن نقف على تلك البداية التى نطمئن إليها بعض الشىء ونحاول النظر إلى الغاية ولا ننسى أن نعترف بإمكانية قصور نظرتنا وتواضع إمكاناتنا الحالية .. ولكن مع هذا نجد أنه من الضرورى أن نعرف شيئاً عن هذا اللغز يناسب مرحلة تطورنا . ولسوف نحاول أن نهتدى بضوء المعرفة الدينية الصحيحة خاصة فى المناطق التى مازالت مظلمة ولم يرتدها نور البحث العلمى الرشيد . وحتى فى تناولنا للحقائق العلمية سوف نحاول رؤيتها فى ضوء تلك المعرفة الدينية العميقة والأزلية .. محتفظين بحقنا فى إعادة النظر فيما افترضنا من فروض علمية اجتهادية وما استعنا به من ملاحظات علمية معملية (رغم تقديرنا واحترامنا لكل جهد بشرى مخلص وجاد) إذا ثبت أن ذلك يخالف المعرفة الدينية الصحيحة والثابتة .. فكم من ملاحظات علمية تغيرت ، وكم من نظريات علمية ثبت خطؤها وانحرافها .. ولكن الدين الأصيل الصحيح باق لم يتغير ولم يثبت خطأ حرف واحد منه رغم مرور القرون الطويلة . وهذه هى معيارية العلاقة بين العلم والدين فى الإسلام .

ولنسأل أنفسنا الآن : ما هى وظيفة الأحلام ؟

* أهى نوع من المعرفة المستقبلية (التنبؤ) ؟

والإجابة :

لقد كانت هناك فعلاً بعض الأحلام والرؤى لها صفة التنبؤ وقد ثبتت هذه الأحلام والرؤى فى الكتب السماوية وثبتت أيضاً تاريخياً . وقد حدث هذا مع الأنبياء مثل قصة ابراهيم وولده اسماعيل عليهما السلام وقصة يوسف عليه السلام ورؤيا فتح مكة التى رآها رسولنا محمد عليه الصلاة والسلام .. ولم تقتصر هذه الرؤى التنبؤية على الأنبياء والرسل وإنما امتدت لتشمل بعض الناس مثل رؤيا الملك الريان بن الوليد (البقرات السبع والسنبلات السبع) فى قصة يوسف عليه السلام ، ومثل ما نسمعه من رؤى بعض الصالحين التى تتحقق كما رأوها .

ولكن هل كل الأحلام لها هذه الصفة التنبؤية ؟

والإجابة : لا . فإن هذه الأحلام التنبؤية تشكل نسبة نادرة جداً بالنسبة لبقية الأحلام .

* هل الأحلام استجابة لرغبات نفسية داخلية وتصويراً رمزياً لمخاوف الإنسان ورغباته ؟

والإجابة : نعم . هناك نسبة كبيرة من الأحلام تعبر فعلاً عن رغبات الإنسان النفسية ومخاوفه .. ويمكن ربطها بشكل منطقى بظروف الإنسان وحياته ومشكلاته .

ولكن هل هذه هى كل الأحلام ؟

والإجابة : لا .

* هل الأحلام استجابة للمؤثرات الفسيولوجية الداخلية أو الخارجية أو كلاهما معاً كما ذكرنا من قبل ؟

والإجابة : نعم . فما من شك أن بعضنا أو معظمنا قد مر بتلك التجربة حين يكون جوعاناً فيحلم بأنه يأكل وحين يكون عطشاناً يحلم بأنه يشرب وحين يلح عليه دافع الرغبة الجنسية يعيش فى حلمه مواقف جنسية .. وهكذا.

ولكن هل كل المؤثرات الفسيولوجية توثر بنفس الدرجة ؟

والإجابة : لا . والدليل على ذلك أن الأم حين تكون نائمة تسمع أصواتاًكثيرة وربما صاخبة إلى درجة كبيرة وهى لا تصحو من نومها ، ولكنها إذا سمعت صوتاً خافتاً صادراً من طفلها الذى ينام فى الحجرة المجاورة فإنها تهب من نومها لترى ماذا يريد طفلها . إذن فحتى المؤثرات الفسيولوجية لا تؤثر فى النوم والأحلام تأثيراً عاماً وإنما هو تأثير انتقائى .

ومع هذا فهل هذه المؤثرات الفسيولوجية تشكل كل الأحلام ؟

والإجابة : لا .

ولنعد مرة أخرى إلى البداية قليلاً قبل أن ننطلق عبر مسارنا إلى الغاية ، فنسأل أنفسنا : إذا كان الجنين يحلم وهو فى داخل الرحم ويقضى ٨٤ ٪ من وقت نومه فى الأحلام ، والطفل الرضيع أيضاً يحلم ، فما وظيفة الأحلام إذاً فى هذا السن المبكر ؟

إذا قلنا أنها بلا وظيفة فى هذا السن فهذا عبث لا يقبله التفكير العلمى ولا يقبله التفكير الدينى .

وإذا قلنا أن الأحلام فى هذا السن أحلامٌ تنبؤية فالإجابة غير مقنعة .. وإذا قلنا أن وظيفة الأحلام عند الجنين والطفل هى تنفيس عن الرغبات المرفوضة اجتماعياً وتعبير عن المخاوف والآمال والطموحات ... فإن تلك إجابة عبثية ساخرة .

إذا فكيف نري وظيفة الأحلام والرؤى بعد طرح هذه التساؤلات الكثيرة واستعراض هذه الحقائق العلمية المتواضعة .. وإقرار تعظيمنا واعتقادنا لما ورد فى قرآننا وعلى لسان نبينا .. ومع احترامنا لنشاط العقل البشرى فى استنباط الأمور المبهمة ؟

إن الإنسان مخلوق يعيش على الأرض ويتعامل مع الأشياء المادية المحيطة به ، ولكنه ليس مقطوعاً عن العوالم الغيبية الأخرى العلوية منها (الإلهية) والسفلية (الشيطانية) .

والإنسان فى يقظته يكون مشغولاً بالمؤثرات المادية التى تقع على حواسه (البصر والسمع والشم واللمس والتذوق) لذلك فهو فى يقظته يعيش الواقع المادى القائم .. وربما يستطيع أن يحلق بروحه مع الله فى يقظته إذا بلغ درجة عالية من الصفاء الروحى والقوة الإيمانية .. أو أن يتلقى اتصالاً خاصاً من الله عن طريق الوحى .. وهذه حالات خاصة تستقبل فيها الرسائل العلوية فى اليقظة .

أما الرسائل السفلية فيمكن أيضاً استقبالها فى اليقظة فى حالات خاصة ولقلة من الناس عن طريق الاتصال بشياطين الجن .

أما عموم الناس فهم فى يقظتهم يعيشون الواقع المادى المحيط بهم فقط والذى يقع تحت إدراك الحواس ، أما العوالم الغيبية فلا يرونها ولا يسمعونها وإنما يؤمنون بما جاء عنها عن طريق الأنبياء والرسل .

فإذا نام الإنسان ضعف تأثير المؤثرات الخارجية ولكن مع هذا تظل هناك الكثير من المستقبلات تعمل كأجهزة رادار تلتقط الكثير من المؤثرات

الخارجية والداخلية . ولتبسيط الأمور سوف تقسم تلك المستقبلات إلى ثلاثة أنواع :

١ ـــ مستقبلات فسيولوجية .

٢ ـــ مستقبلات نفسية .

٣ ـــ مستقبلات غيبية : وهذه تنقسم إلى نوعين :

أ ـــ مستقبلات غيبية علوية (إلهية وملائكية) .

ب ـــ مستقبلات غيبية سفلية (شيطانية) .

أما عن المستقبلات الفسيولوجية فقد ثبت وجودها وعرف أن أى نشاط فسيولوجى يتم عن طريق مستقبلات (Receptors) خاصة بهذا النشاط .

وبخصوص المستقبلات النفسية فليست معروفة تشريحياً علي وجه اليقين لأن العمليات النفسية ذاتها كالذاكرة والتفكير والإدراك ليس معروفاً حتى الآن أين تتم وكيف تتم ولكن كل الشواهد تؤكد وجود وحدة عمليات مركزية تستقبل وترسل المعلومات من خلال المخ والجهاز العصبى ولابد أن عمليات الإرسال والاستقبال هذه تتم عن طريق مستقبلات (Receptors) خاصة .

ويبقى النوع الثالث وهو المستقبلات الغيبية والتى تستقبل الرسائل القادمة إلينا من عالم الغيب غير المنظور . والكلام فى هذا النوع سوف يستدعى استخدام مصطلحات دينية على الرغم من أن علم النفس الغربى ومن امتلأت رؤسهم به يتنكرون لمثل هذه المصطلحات فى المجالات العلمية (الله ، الغيب ، الملائكة ، الشياطين) ، وإذا ذكرت هذه المصطلحات أمامهم أمسكوا وظنوا أن المتحدث بها به شيء من الجنون أو الهوس الدينى ، رغم أنهم لا يملكون دليلاً واحداً يلغى وجود هذا العالم الغيبى ، بل إن كل الأدلة تشير إلى وجوده . إذاً فليوطن القارىء المسلم وعالم النفس المسلم نفسه على استخدام تلك المصطلحات بلا خجل فى الأوساط العلمية دون خلط لها بالمعارف والعلوم التجريبية .

وكما قلنا : بما أن كل نشاطات الإنسان المعروفة والملموسة تتم عن طريق مستقبلات إذاً فليس بمستبعد بل إنه من المنطقى أن تكون هناك مستقبلات تستقبل رسائل غير منظورة فى ظروف خاصة . وبما أننا فى مجال الغيب الخارج عن إدراك حواسنا فلنسترشد فى هذه الناحية بالنصوص الدينية الصحيحة .

روى أبو الأحوص عن عطاء بن السائب عن مرة عن عبد الله قال : قال رسول الله ﷺ : « **إن للشيطان لمة بابن آدم وللملك لمة . فأما لمة الشيطان فإيعاد بالشر وتكذيب بالحق وأما لمة الملك فإيعاد بالخير وتصديق بالحق . فمن وجد ذلك فليعلم أنه من الله وليحمد الله ، ومن وجد الآخر فليتعوذ بالله من الشيطان الرجيم** » (١) .

ولمة الملك أو لمة الشيطان يمكن أن تكون فى اليقظة أو تكون فى المنام ، ولكنها تكون فى المنام أقوى حيث تقل المؤثرات المادية وتصبح النفس أكثر قدرة على استقبال المؤثرات الغيبية بأنواعها .

أخرج البخارى رحمه الله : عن أبى قتادة عن النبى ﷺ قال : « **الرؤيا الصادقة من الله والحلم من الشيطان** » .

وأخرج عن أبى سعيد الخدرى أنه سمع النبى ﷺ يقول :

« **إذا رأى أحدكم رؤيا يحبها فإنما هى من الله ، فليحمد الله عليها وليحدّث بها ، وإذا رأى غير ذلك مما يكره ، فإنما هى من الشيطان ، فليستعذ من شرها ولا يذكرها لأحد فإنها لا تضره** » .

وأخرج من طريق أخرى عن أبى قتادة قال : سمعت رسول الله ﷺ يقول :

« **الرؤيا من الله والحلم من الشيطان ، فإذا حلم أحدكم الحلم يكرهه فليبصق عن يساره وليستعذ بالله منه فلن يضره** » .

وأخرج من طريق أخرى عن أبى قتادة قال : قال النبى ﷺ :

(١) أخرجه النسائى والترمذى . راجع الفتح الكبير ١ / ٤١١ .

« الرؤيا من الله والحلم من الشيطان . فمن رأى شيئاً يكرهه فلينفث عن شماله ثلاثاً وليتعوذ من الشيطان فإنها لا تضره » .

وأخرج من طريق أخرى عن أبى سلمة قال : لقد كنت أرى الرؤيا فتمرضنى حتى سمعت أبا قتادة يقول : وأنا كنت أرى الرؤيا تمرضنى حتى سمعت النبى ﷺ يقول :

« الرؤيا الحسنة من الله ، فإذا رأى أحدكم ما يحب فلا يحدث به إلا من يحب ، وإذا رأى ما يكره فليتعوذ بالله من شرها ومن شر الشيطان ، وليتفل ثلاثاً ولا يحدث بها أحداً فإنها لا تضره » [١] .

قال المهلب[٢]:

« سمى الشارع الرؤيا الخالصة من الأضغاث صالحة وصادقة وأضافها إلى الله . وسمى الأضغاث حلماً وأضافها إلى الشيطان ، إذ كانت مخلوقة على شاكلته ، فألم الناس بكيده وأرشدهم إلى دفعه ، لئلا يبلغوه أربه فى تحزينهم والتهويل عليهم . وقال أبو عبد الملك : أضيفت إلى الشيطان لكونها على هواه ومراده . وقال ابن الباقلانى : يخلق الله الرؤيا الصالحة بحضرة الملك ، ويخلق الرؤيا التى تقابلها بحضرة الشيطان ، فمن ثم أضيفت إليه . وقيل أضيفت إليه لأنه الذى يخيل بها ولا حقيقة لها فى نفس الأمر » .

وفى الأحاديث السابقة يضع الرسول ﷺ أمر الرؤى والأحلام فى نصابه الصحيح بعيداً عن الحيرة والغموض ، فهو يشجع على التحدث بالخير الطيب منها فهو إما أن يكون بشرى إلهية أو ملائكية أو يكون حديث نفس طيبة ، وأن كل ما هو خير يستحق أن يحدث به ويستبشر به أما إذا كان الحلمَ بما هو مكروه فالمطلوب التحول والاستعاذة بالله وعدم الحديث به لأنه إما أن يكون رسالة سفلية شيطانية أو يكون حديث رغبات خبيثة وهذه الأشياء السلبية تواجه بالاستعاذة منها وإهمالها وإبعادها عن وعى الإنسان .

وحين ينام الإنسان يفقد إرادته وقدرته على الاختيار والتوجه ويصبح فى هذه الحالة مستقبلاً سلبياً لا حيلة له ولا اختيار .. ولكن الاختيار يتوقف

---

(١) عن كتاب الرؤى والأحلام للإمام شيخ الإسلام الحافظ ابن حجر العسقلانى دار ابن زيدون ، صفحة ٥٢ ، ٥٣ .
(٢) المصدر السابق صفحة ٥٣ ، ٥٤ .

على توجهاته فى حالة اليقظة ، فمن كانت توجهاته علوية روحانية إيمانية فإنه يغلب عليه استقبال الرسائل العلوية أثناء نومه (ولا يستبعد مع ذلك بعض وساوس الشيطان) ومن كانت توجهاته شيطانية فى اليقظة فإنه يغلب عليه استقبال الرسائل السفلية أثناء نومه . ومن كان تائهاً حيراناً فى يقظته فإن مستقبلاته أثناء نومه تكون أيضاً هكذا حيث تستقبل رسائل ومؤثرات مختلفة ومتناقضة ومبهمة .

إذاً فالمستقبلات الغيبية أشبه بموجات الراديو والرادار ، والشخص يضبط مؤشر هذه الموجات (شعورياً أو لا شعورياً) قبل نومه على الموجة التى تناسبه ثم بعد أن يدخل فى النوم يكون قد فقد إرادته واختياره ويكون مستقبلاً لمؤثرات فسيولوجية ونفسية وغيبية مناسبة لظروف وشخصية هذا الإنسان . ومن هنا تتضح مسئولية الإنسان نحو محتوى أحلامه .

ولذلك كان الرسول ﷺ يعلم أصحابه كيف يوجهون أنفسهم نحو الله عند النوم فقد قال فى الحديث الذى رواه البراء بن عازب رضى الله عنه :

« إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة ، ثم اضطجع على شقك الأيمن وقل : اللهم أسلمت نفسى إليك وفوضت أمرى إليك ، وألجأت ظهرى إليك ، رغبة ورهبة إليك ، لا ملجأ ولا منجا منك إلا إليك ، آمنت بكتابك الذى أرسلت ، فإن مُتَّ مُتَّ على الفطرة واجعلهن آخر ما تقول » متفق عليه (١) .

وعن عائشة رضى الله عنها أن رسول الله ﷺ كان إذا أخذ مضجعه نفث فى يديه وقرأ بالمعوذات ومسح بهما جسده . متفق عليه (٢) .

من هذه الأحاديث السابقة نلحظ اهتماماً شديداً بالتوجه نحو الله قبل الدخول فى النوم وفقد الإرادة لتكون النفس مسلمة لله والجسد أمانة عنده فلا يستقبل الإنسان أثناء نومه ما يؤذيه لأنه ضبط مستقبلاته نحو ربه .

ولقد كان مفهوم الرؤى والأحلام عند علماء المسلمين الأوائل أوسع

---

(١) رياض الصالحين . باب ما يقوله عند النوم صفحة ٣٥٦ .
(٢) رياض الصالحين . صفحة ٣٥٦ .

وأشمل من ذلك المفهوم المبتور عند علماء النفس المحدثين ونلمح ذلك فى حديثهم عن الآليات المختلفة للأحلام والتى تشكل فى مجملها كل الآليات التى عرفت حتى الآن (بعد كل هذه القرون الطويلة) فى موضوع الأحلام ، وهذه بعض الأمثلة :

نقل القرطبى فى « المفهم » عن بعض أهل العلم :

إن لله ملكاً يعرض المرئيات على المحل المدرك من النائم ، فيمثل له صورة محسوسة ، فتارة تكون أمثلة موافقة لما يقع فى الوجود ، وتارة تكون أمثلة لمعان معقولة ، وتكون فى الحالين مبشرة ومنذرة . وقيل إن الرؤيا إدراك أمثلة منضبطة فى التخيل جعلها الله أعلاماً على ما كان أو ما يكون (١) .

وقال الحكيم :

وكل الله بالرؤيا ملكاً اطلع على أحوال بنى آدم من اللوح المحفوظ ، فينسخ منها ويضرب لكل على قصته مثلاً ، فإذا نام مثل تلك الأشياء على طريق الحكمة ، لتكون له بشرى أو نذارة أو معاتبة . والآدمى قد تسلط عليه الشيطان لشدة العداوة بينهما ، فهو يكيده بكل وجه ، ويريد إفساد أموره بكل طريق ، فيلبس عليه رؤياه ، إما بتغليطه فيها ، وإما بغفلته عنها (٢) .

ثم يأتى ابن القيم ليعطى مفهوماً كاملاً ومبسطاً لآليات الأحلام لم نجد له مثيلاً فيما كتبه علماء النفس المعاصرون رغم أن ابن القيم كتب هذا الكلام منذ سبعمائة سنة .

يقول ابن القيم فى معرض حديثه ورده على من ينكرون النواحى الغيبية فى الرؤى والأحلام ويقصرونها فقط على حديث النفس :

« وأبطل من قال أن هذه كلها علوم وعقائد فى النفس تظهر لصاحبها عند انقطاع نفسه عن الشواغل البدنية بالنوم وهذا عن الباطل والمحال . وإن من الرؤيا ما يكون حديث النفس وصورة الاعتقاد بل كثير من مرائى الناس إنما هى من مجرد صور اعتقادهم المطابق وغير المطابق .

(١) عن كتاب الرؤى والأحلام . للحافظ ابن حجر العسقلانى صفحة ٧ - ١٠ .
(٢) المصدر السابق صفحة : ١٤ .

فإن الرؤيا على ثلاثة أنواع :

رؤيا من الله ، ورؤيا من الشيطان ، ورؤيا من حديث النفس .

والرؤيا الصحيحة أقسام :

* منها إلهام يلقيه الله سبحانه فى قلب العبد وهو كلام يكلم به الرب عبده فى المنام .

* ومنها مثل يضر به له ملك الرؤيا الموكل بها .

* ومنها التقاء روح النائم بأرواح الموتى من أهله وأقاربه وأصحابه وغيرهم .

* ومنها عروج روحه إلى الله سبحانه وخطابها له .

* ومنها دخول روحه إلى الجنة ومشاهدتها وغير ذلك ، فالتقاء أرواح الأحياء والموتى نوع من أنواع الرؤيا الصحيحة التى هى عند الناس من جنس المحسوسات » (١) .

ثم يبين ابن القيم اختلاف الآراء فى هذا الموضوع وهو مع هذا يعرض لها جميعاً بشمولية ورحابة صدر واتساع أفق ثم يرجح بعضها على الآخر استناداً لما ورد فى الأحاديث النبوية الشريفة فيقول :

« وهذا موضع اضطرب فيه الناس :

ــ (فمن قائل) إن العلوم كلها كامنة فى النفس وإنما اشتغالها بعالم الحس يحجب عنا مطالعتها ، فإذا تجردت بالنوم رأت منها بحسب استعدادها. ولما كان تجردها بالموت أكمل كانت علومها ومعارفها هناك أكمل. وهذا فيه حق وباطل ، فلا يرد كله ولا يقبل كله . فإن تجرد النفس يطلعها على علوم ومعارف لا تحصل بدون التجرد لكن لو تجردت كل التجرد لم تطلع على علم الله الذى بعث به رسوله وعلى تفاصيل ما أخبر به عن الرسل الماضية والأمم الخالية وتفاصيل المعاد وأشراط الساعة وتفاصيل الأمر والنهى والأسماء والصفات والأفعال وغير ذلك مما لا يعلم إلا بالوحى

(١) ابن قيم الجوزية (المتوفى سنة ٧٥١ هجرية) . الروح . دار الكتاب العربى صفحة : ٦٣ (موجزاً)

، ولكن تجرد النفس عون لها على معرفة ذلك وتلقيه من معدنه أسهل وأقرب مما يحصل للنفس المنغمسة فى الشواغل البدنية .

* (ومن قائل) إن هذه المرائى علوم علقها الله فى النفس ابتداءاً بلا سبب وهذا قول منكرى الأسباب والحكم القوى وهو قول مخالف للشرع والعقل والفطرة .

* (ومن قائل) أن الرؤيا أمثلة مضروبة يضربها الله للعبد بحسب استعداد ألفه على يد ملك الرؤيا فمرة يكون مثلاً مضروباً ومرة يكون نفس ما رآه الرائى فيطابق الواقع مطابقة العلم لمعلومه .

وهذا أقرب من القولين قبله ولكن الرؤيا ليست مقصورة عليه بل لها أسباب أخرى كما تقدم من ملاقات الأرواح وإخبار بعضها بعضاً من إلقاء الملك الذى فى القلب والروع من رؤية الروح للأشياء مكافحة بلا وساطة . انتهى كلام ابن القيم [١] .

وربما يظن البعض أن الاعتقاد فى هذه النواحى الغيبية سوف يعطل الأبحاث العلمية اكتفاءاً بالمعلومات النقلية الدينية ، وهذا ظن خاطىء لا تؤيده تعاليم الإسلام ولا تاريخ الحضارة الإسلامية . فكوننا نؤمن بأن هناك اتصالاً بين الإنسان وبين عالم الغيب (بطريقة لا نعلم كنهها حتى الآن) ، وأن هذا الاتصال له ظواهر مرصودة دينياً وتاريخياً (لا يمكن إنكارها أو التعامى عنها) فإن هذا لا يدعو أبداً إلى توقف الأبحاث العلمية لدراسة النوم والأحلام ،حيث تبقى هناك الكثير من الظواهر البيولوجية والنفسية الجديرة بالدراسة والبحث والتأمل وهذا مجال واسع متروك للجهد البشرى والإبداع العقلى .

(١) المصدر السابق صفحة ٦٤ .

وظـائف الأحـلام

إن للأحلام وظائف فسيولوجية ونفسية هائلة ومتعددة ، وقد كشف العلم عن بعضها ولكن يبقى الكثير من الأسرار تحتاج إلى تنقيب أعمق .

ومن المعروف أن الإنسان يتأثر كثيراً بأحلامه فإذا رأى حلماً حسناً انشرح صدره وشعر بالسعادة واستبشر خيراً وأثر ذلك فى سلوكه . أما إذا كان الحلم مفزعاً فإنه يشعر حين يستيقظ بالضيق والكآبة ويؤثر ذلك أيضاً فى سلوكه .

ولقد عرف الإنسان منذ القدم أن هناك علاقة وثيقة بين النوم والأحلام وبين الصحة النفسية . وقد كانت إحدى وسائل العلاج النفسى المستخدمة فى مصر القديمة طريقة تسمى « الحضانة » أو « نوم المعبد » وقد ارتبطت هذه الطريقة العلاجية باسم أمحوتب (Imhotop) وهويعتبر أول طبيب معروف فى التاريخ ، وكان هو الطبيب الوزير للفرعون زوسر (Zoser) الذى بنى أهرامات سقاره ٢٩٨٠ ــ ٢٩٠٠ قبل الميلاد . وقد أنشىء له خصيصاً معبدٌ فى جزر فيلة وكان هذا المعبد يعتبر مركزاً مزدحماً لعلاج النوم. وكان برنامج العلاج يعتمد على مظاهر ومحتوى الأحلام ، والتى كانت بالطبع تتأثر بالمناخ النفسى الدينى للمعبد أو الثقة فى القوى الخارقة للإله ، وعلى طرق الإيحاء التى يقوم بها المعالجون الدينيون (الكهنة)[1] .

ثم اختلطت بعد ذلك الأحلام بالأساطير والخيالات وحكايات الجن .. إلخ .

وعندما جاء القرآن ذكرت فيه الأحلام والرؤى ــ كما سبق أن أشرنا ــ فى مواضع عدة يفهم منها أن الأحلام يمكن أن تكون أضغاثاً (أخلاطاً أو حديث نفس) أو تكون رؤى صادقة (قصة يوسف وقصة ابراهيم واسماعيل عليهم السلام) . ووضع رسول الله ﷺ قاعدة هامة للتعامل مع الأحلام فى حديثه الذى سبق وأن أشرنا إليه والذى يقول فيه :

---

(1) Baasher , T . C (1975) : The Arab Countries . In Howell , T. G (ed.) : World History of Psychiatry , N . Y , London . Churchill Livingstone.

« إذا رأى أحدكم رؤيا يحبها فإنما هى من الله ، فليحمد الله عليها وليحدّث بها ، وإذا رأى غير ذلك مما يكره ، فإنما هى من الشيطان ، فليستعذ من شرها ولا يذكرها لأحد فإنها لا تضره » .

والرسول ﷺ بهذا الحديث يجعل للأحلام وظيفة إيجابية حين يستفاد من الحسن منها بأن يجعل الإنسان مستبشراً ومتفائلاً ويحمد الله عليها حيث يعتبرها بشرى من الله ، أما إذا كان الحلم غير ذلك (بما يحمل معانى الشر أو المكروه) فقد أمرنا الرسول ﷺ أن نسكت عنه حتى لا نعمقه فى نفوسنا بالحديث عنه وتأويله بل نعتبره تخويفاً من الشيطان فنسد أمامه الباب . وبهذا الأسلوب يمكن أن تؤدى الأحلام وظيفتها الإيجابية النفسية بما يؤدى بالإنسان إلى الوصول إلى حالة من استقرار النفس وانشراحها .

ثم جاء الفلاسفة وعلماء النفس الماديون وحاولوا أن يقطعوا صلة الإنسان بالوجود الغيبى وبالعوالم غير المنظورة ، ويقصروا تفسيراتهم لنشاطات الإنسان (ومنها الأحلام والرؤى) على وجوده المادى والنفسى بشكل متعسف ، وبدون أدلة علمية موضوعية . وكان فرويد أكثر هؤلاء نشاطاً وانتشاراً وتأثيراً ففى رأيه أن النوم هو حالة تقل فيها المؤثرات الحسية الخارجية ويقل فيها التعامل مع الواقع . وهذه الحالة تعتبر فرصة للصراعات والرغبات اللاشعورية المرفوضة لتعمل وتعبر عن نفسها . ويقرر فرويد أن رغبات اللاشعور هى التى تنشىء الحلم وأن وظيفة عمل الحلم هو إخراج تلك الرغبات فى صورة متخفية . ولو نجح عمل الحلم فإنه يحقق حلاً وسطاً يسمح بالتعبير عن تلك الرغبات ولكن فى شكل متنكر يحافظ على استمرار عملية النوم فى سلام . وكان الاعتقاد السائد لدى فرويد وغيره أن الأحلام تحدث أثناء النوم بصورة عشوائية طبقاً لاحتياجات النفس ورغباتها وشدة هذه الرغبات وإلحاحها . ولكن الدراسات الفسيولوجية أثبتت خطأ هذا الافتراض حيث ثبت ــ كما بينا من قبل ــ أن فترات النوم الحالم تحدث فى كل الناس وبنفس الدرجة بنسبة ٢٠ ــ ٢٥ ٪ من وقت النوم وبشكل دورى منتظم (رغم اختلاف هؤلاء الناس فى نوعية وشدة رغباتهم النفسية ورغم اختلاف تلك الرغبات وشدتها من ليلة إلى أخرى) . وهذا لا ينفى بالطبع

دور الأحلام في التنفيس عن الرغبات الداخلية ولكنها ليست هى التى تنشىء الحلم وليست هى كل أسرار الحلم .

بل إن تكرار فترات النوم الحالم بهذا الشكل المنتظم طوال الليل توحى بأن أجهزة الاستقبال لدى الإنسان تنشط بشكل دورى لتستقبل البث الذى يأتيها سواء من الجسم أو من البيئة المحيطة أو من النفس أو من عالم الغيب ، ثم تعالج هذه المعلومات المستقبلة ليعاد بثها إلى وعى الإنسان أو إلى اللاوعى لتكون جزءاً من تكوينه يؤثر فى تفكيره وسلوكه بشكل مباشر أو غير مباشر .

والآن نحاول أن نوجز وظائف الأحلام سواء منها التى ذكرناها فى ثنايا الفصول السابقة أو التى لم نذكرها :

١ ــ الأحلام ضرورية لإتمام عملية التذكر : وقد سبق أن تطرقنا إلى هذا الموضوع من قبل . فبواسطة الأحلام يتم سحب المخزون فى الذاكرة المتوسطة وإعادة ترميزه وبثه وتصنيفه إلى الذاكرة البعيدة حيث يتم الاحتفاظ به بشكل نهائى .

٢ ــ الأحلام ضرورية لإتمام عملية التعلم : وهذا بناءاً على ضرورة الأحلام للتذكر . ولقد وجد بالتجارب أن الحرمان من النوم الحالم يؤثر تأثيراً كبيراً فى عملية التعلم .

٣ ــ الحفاظ على التوازن الانفعالى : وذلك بإفراغ الشحنات الانفعالية خاصة العدوانية والجنسية بشكل رمزى ليلاً لمنع تراكم هذه الانفعالات وتأثيرها الضار على الشخصية .

٤ ــ الأحلام طريقة لوصول محتويات اللاوعى إلى الوعي بشكل رمزى ومختصر وسريع ، وكذلك يصل عبر الأحلام معلومات من اللاوعى الموروث أو الجماعى (حسب نظرية يونج) إلى الوعى الحالى ، وهى معلومات تكون رمزية وغير معروفة المصدر (نظرية غير مثبتة) . وهنا أفسر ما يعنيه يونج باللاوعى الموروث : حيث يعتقد أن بعضاً من الخبرات والذكريات والأفكار يتم توريثها وتدخل إلى مخزن اللاوعى ، وتصل إلى

وعينا بشكل رمزى عبر الأحلام ، ويحاول بهذا أن يفسر الأحلام الغيبية عن حوادث وقعت فى الماضى أو فى مناطق لا نعرفها مسبقاً وتأتى فى الأحلام كما لو كنا قد زرناها ، أو تفسر الوحى على أنه خبرات موروثة ؟؟ (لأنه عند تبنى نظره مادية بحتة لا يمكن معرفة الغيب الماضى عن الأولين عند الأنبياء إلا وفق هذا الغرض) (١) .

وبالطبع فإن هذا الاستنتاج خاطىء لأسباب كثيرة نذكر منها ما يلى :

١ ــ إن الوحى الذى يتنزل على الأنبياء صلوات الله وسلامه عليهم أجمعين لا ينبىء فقط بأشياء حدثت فى الماضى ، بل ينبىء كثيراً بأحداث تحدث فى الحاضر خارج مجال الحواس وينبىء أيضاً بأحداث مستقبلية ، وهذا كله لا يفسر بالمعلومات الموروثة فى اللاوعى الجمعى كما يقول يونج أو غيره .

٢ ــ إن الوحى يأتى بعلوم منظمة ومتكاملة وبمناهج حياة شاملة وواضحة ودقيقة ، وهى تدور فى جملتها حول فكرة التوحيد والعبودية وتشمل نظاماً أخلاقياً شامخاً ، وكل هذا لا يتفق مع طبيعة المعلومات التى تأتى فى الأحلام (حيث لا تكون الأحلام بمثل هذا الوضوح والترابط والتكامل) .

٣ ــ ولقد ثبت دينياً وتاريخياً أنه كان هناك تفريق واضح بين ما يأتى للرسول عن طريق الوحى وما كان يأتيه بطريق الرويا أثناء النوم ــ وكلاهما حق وصدق ــ ولكن الوحى فى اليقظة كان هو الغالب فى حين أن الرؤيا كانت قليلة وتخص مواقف محدودة .

٤ ــ كان للوحى تأثيرات ظاهرة على الرسول ﷺ يلاحظها من حوله حيث كان يتفصد عرقاً وينتفض ، ويسمع له كصليل الجرس ، وكان يتنزل فى أى وقت (نهاراً أو ليلاً) ويأتى فجأة ويذهب فجأة وهذا كله ليس من ظواهر النوم والأحلام .

٥ ــ كان الوحى كثيراً ما يتنزل ليخبر عن أشياء محددة سئل عنها

(١) عن كتاب « النظرية الروحية » للدكتور / راتب عبد الوهاب السمان صفحة ٨٢ .

الرسول ﷺ أو واجهها وهذه الاستجابة المحددة زماناً ومكاناً وموقفاً بهذه الدقة ليست من صفات الأحلام .

كل هذا وغيره كثير يرد على من يحاولون الخلط بين الوحى وبين أشياء أخرى ليست من طبيعته ، وهم يحاولون لىّ الحقائق والأمور لكى ينفوا النبوات والرسالات تمشياً مع التفسير المادى للحياة الذي ينهجه علماء القرن العشرين على غير أسس علمية أو تاريخية .

آداب الرؤى والأحلام :

إن للرؤى والأحلام آداب يجب مراعاتها . يقول الحافظ ابن حجر العسقلانى [1] :

فحاصل ما ذكر فى أدب الرؤيا الصالحة ثلاثة أشياء :

١ ـ أن يحمد الله عليها .

٢ ـ أن يستبشر بها .

٣ ـ وأن يتحدث بها لكن لمن يحب دون من يكره .

وحاصل ماذكر من أدب الرؤيا المكروهة أربعة أشياء :

١ ـ أن يتعوذ بالله من شرها .

٢ ـ ومن شر الشيطان .

٣ ـ وأن يتفل حين يهب من نومه عن يساره ثلاثاً .

٤ ـ ولا يذكرها لأحد أصلاً .

ووقع عند البخارى عن أبى هريرة خامسة وهى « الصلاة » ولفظة : « فمن رأى شيئاً يكرهه فلا يقصه على أحد وليقم فليصل » .

وزاد مسلم سادسة وهى « التحول عن جنبه الذى كان عليه » فقال : حدثنا قتيبة : حدثنا ليث ، وحدثنا ابن رمح : أنبأنا الليث عن أبى الزبير عن جابر رفعه :

---

(١) عن كتاب الرؤي والأحلام للحافظ ابن حجر (مرجع سابق) صفحة ٥٦ ـ ٥٩ .

« إذا رأى أحدكم الرؤيا يكرهها فليبصق على يساره ثلاثاً ولستعذ بالله من الشيطان ثلاثاً ، وليتحول عن جنبه الذى كان عليه » . وفى الجملة ، فتكمل الآداب ستة ، الأربعة الماضية والصلاة والتحول ، ورأيت فى بعض الشروح ذكر سابعة ، وهى قراءة آية الكرسى ، ولم يذكر لذلك مستنداً ، فإن كان أخذه من عموم قوله فى حديث أبى هريرة : « ولا يقربنك شيطان ... » فيتجه ، وينبغى أن يقرأها فى صلاته المذكورة .

وقد ذكر العلماء حكمة هذه الأمور (1) :

فأما الاستعاذة بالله من شرها فواضح ، وهى مشروعة عند كل أمر يكره، وأما الاستعاذة من الشيطان ، فلما وقع فى بعض طرق الحديث أنها منه وأنه يخيل بها لقصد تحزين آدمى والتهويل عليه كما تقدم .

أما التفل فقال عياض :

أمر به طرداً للشيطان الذى حضر الرؤيا المكروهة تحقيراً له واستقذاراً ، وخصت به اليسار لأنها محل الأقذار ونحوها . قلت : والتثليث للتأكيد .

وقال القاضى أبو بكر العربى : فيه إشارة إلى أنه فى مقام الرقية ، ليستقر عند النفس دفعه عنها ، وعبر فى بعض الروايات بالبصاق إشارة إلى إستقذاره . وقد ورد بثلاثة : النفث والتفل والبصق (النفث بغير ريق ، والتفل بريق يسير) .

قال النووى :

وأما قوله : « فإنها لا تضره » فمعناه أن الله جعل ما ذكر سبباً للسلامة من المكروه المترتب على الرؤيا كما جعل الصدقة وقاية للمال . انتهى .

وأما الصلاة ، فلما فيها من التوجه إلى الله واللجأ إليه ، ولأن فى التحرم بها عصمة من الأسواء وبها تكمل الرغبة وتصح الطلبة ، لقرب المصلى من

---

(1) المصدر السابق : ٥٦ ــ ٦٤ .

ربه عند سجوده .

وأما التحول ، فللتفاؤل بتحول تلك الحال التى كان عليها وأما عن كتمها **فيقول القاضى عياض :**

« وأما كتمها (أى الأحلام والرؤى المكروهة) مع أنها تكون صادقة فخفيت حكمته ويحتمل أن يكون لمخافة تعجيل اشتغال سر الرائى بمكروه تفسيرها ، لأنها قد تبطىء ، فإذا لم يخبر بها زال تعجيل روعها وتخويفها ، ويبقى إذا لم يعبرها له أحد بين الطمع فى أن لها تفسيراً حسناً ، أو الرجاء فى أنها من الأضغاث فيكون ذلك أسكن لنفسه » .

واستدل بقوله : « ولا يذكرها » على أن الرؤيا تقع على ما يعبر به . واستدل به على أن للوهم تأثيراً فى النفوس لأن التفل وما ذكر معه يدفع الوهم الذى يقع فى النفس من الرؤيا . فلو لم يكن للوهم تأثير لما أرشد إلى ما يدفعه ، وكذا فى النهى عن التحديث بما يكره والأمر بالتحديث بما يحب لمن يحب .

وقوله فى حديث أبى سعيد :

« وإذا رأى غير ذلك مما يكره فإنما هى من الشيطان » ، ظاهر الحصر أن الرؤيا الصالحة لا تشتمل على شىء مما يكرهه الرائى ، ويؤيده مقابلة رؤيا البشرى بالحلم وإضافة الحلم إلى الشيطان . وعلى هذا ففى قول أهل التعبير ومن تبعهم : أن الرؤيا الصادقة قد تكون بشرى وقد تكون إنذاراً ، لأن الإنذار غالباً يكون فيما يكره الرائى . ويمكن الجمع بأن الإنذار لا يستلزم وقوع المكروه كما تقدم تقريره ، وبأن المراد بما يكره ما هو أعم من ظاهر الرؤيا ومما تعبر به .

وقال القرطبى فى « المفهم » [1] :

ظاهر الخبر أن هذا النوع من الرؤيا ــ يعنى ما كان فيه تهويل أو تخويف أو تحزين ــ هو المأمور بالاستعاذة منه لأنه من تخيلات الشيطان ، فإذا استعاذ الرائى منه صادقاً فى التجائه إلى الله وفعل ما أمر به من التفل والتحول والصلاة ، أذهب الله عنه مابه وما يخافه من مكروه ذلك ولم يصبه منه شيء.

وقيل : بل الخبر على عمومه فيما يكرهه الرائى بتناول ما يتسبب به الشيطان ومالا يتسبب له فيه ، وفعل الأمور المذكورة مانع من وقوع المكروه ، كما جاء أن الدعاء يدفع البلاء ، والصدقة تدفع ميتة السوء ، وكل ذلك بقضاء الله وقدره ، ولكن الأسباب عادات لا موجودات . انتهى .

إذاً فاتباع الآداب الإسلامية فى الرؤى والأحلام يضيف إليها وظيفة أخرى هامة (وهى وظيفة واعية وإرادية بعكس الوظائف السابق ذكرها والتى تحدث بلا وعى من الإنسان ألا وهى القرب من الله (والاستفادة بما يمنحه ذلك القرب من قوى إيجابية فى حياة الإنسان وما يناله من ثواب) والبعد عن الشيطان وتحقيره (وما يتبعه ذلك من مقاومة قوى الشر والسلبية فى النفس وفى الوجود) .

(١) المصدر السابق صفحة : ٦٤ .

الحلم المتكرر

هناك بعض الناس يشكون من تكرار حلم معين فى أوقات كثيرة ، وغالباً ما يسبب هذا الحلم نوعاً من الضيق لصاحبه لأنه فى كثير من الأحيان يكون معبراً عن مخاوف أو صعوبات معينة .

ولنضرب أمثلة لبعض هذه الأحلام المتكررة :

« شاب طموح فى الثالثة والثلاثين من عمره كان يعاوده حلم مخيف حيث يرى نفسه فى مكان شاهق فى أعلى جبل أو فى قمة برج ، وأن الجبل أو البرج أو المكان الشاهق (أحياناً السلم المرتفع جداً) يهتز به وهو فى حالة فزع شديد خوفاً من السقوط ، ثم يستيقظ وهو يصرخ » .

وبمعرفة ظروف هذا الشاب وجد أنه يشغل مركزاً وظيفياً مرموقاً (وهو بعد صغير السن) ولكن هذا المركز غير ثابت حيث أن هناك تهديد مستمر بإقالته منه وإحلال أحد زملائه مكانه . والحلم يعبر عن هذا الخوف الدائم تعبيراً رمزياً ، وهو يتكرر لأن الخطر الواقعى ما زال قائماً والصراع من أجل البقاء فى الوظيفة المرموقة (العالية) مازال مستمراً .

مثال آخر :

« موظف يبلغ من العمر ٤٠ عاماً كان دائماً يرى فى نومه كلباً يجرى وراءه يحاول أن يعضه » .

وبدراسة ظروف هذا الموظف وجد أنه يعمل فى أحد الدواوين وله زميل خبيث يدبر له المكائد عند رئيسه فى العمل ويسبب له أضراراً متلاحقة ، وهو لا يجد حلاً لهذه المشكلة ، فلا هو يستطيع أن يترك هذا العمل أو أن ينتقل إلى مكان آخر .. ولا هو يستطيع مواجهة هذا الزميل الماكر الخادع .

مثال آخر :

« فتى مراهق كان يحلم دائماً بأنه يمشى مع أبيه وأمه .. وفجأة وجدهما

قد ابتعدا عنه وهو فى مكان خال وموحش وهو يحاول أن يجرى ليلحق بهما ولكنه لا يستطيع ، فخطواته بطيئة كأنه مقيد القدمين .. ويحاول أن يصرخ لكى يسمعاه فلا يستطيع النطق .. ومع هذا الموقف يشعر بخوف شديد وعجز أشد » .

وقد وُجد أن هذا الفتى المراهق كان كثير الاعتماد على أبويه وأنه لم يكن يستطيع أن يفعل أى شىء إلا بمساعدتهما وهو دائماً يخشى الابتعاد عنهما ويحس بالعجز الشديد بدونهما .

ومن الأحلام الشائعة وقوع الأسنان وفقدها ، والأسنان ترمز إلى النضج والاكتمال ، وفقدانها يرمز إلى الرغبة فى العودة إلى الطفولة الأولى للتحلل من مسئوليات النضوج . ويعنى هذا الحلم أن الإنسان يعانى فى حياته من شدائد لا يقوى أو يرغب فى مواجهتها ويميل إلى الهروب بالارتداد إلى الطفولة ، هذا الارتداد لا يمكن فى الواقع لكنه يحدث فى الحلم بأسلوب الرموز . وحلم آخر وهو المشى فى العراء والإنسان حافى القدمين وهو يرمز أيضاً إلى الرغبة فى الارتداد إلى مرحلة الطفولة حين كان اللعب الحر ممكناً دون قيود أو مسئولية (١) .

إذاً فالأحلام المتكررة السابقة تمثل صراعاً قائماً لم يجد حلاً أو يمثل رغبة ملحة لم تشبع أو خوفاً أو تهديداً مستمراً للشخص . ومن هنا تأتى أهمية الحلم المتكرر بالنسبة للطبيب النفسى فهو يعطى دلالة على إحدى سمات الشخص من خلال مخاوفه أو صراعاته أو رغباته ، وأن تكرار الحلم يعني أن هذه الأشياء تبحث عن حل ولا تجده .. ولذلك فلا بد من مناقشتها مع هذا الشخص وفك رموزها ومقابلتها بالواقع حتى يكون الشخص على بصيرة بها .

ولا يفوتنا أن نذكر أيضاً أن هناك بعض الرؤى الصادقة تتكرر كرؤية بعض الصالحين للرسول ﷺ فى المنام ، وهذه الرؤى تمثل التواصل القوى والمستمر بين رائيها وبين الرسول ﷺ وبين قوى الخير فى الوجود .

(١) دكتور / درى حسن عزت . الأحلام . مجلة النفس المطمئنة .

هنـاك نوع من العلم يلقى فى قلب الإنسان بغير طرق التعلم المعروفة . ويقسم الغزالى [1] هذا العلم المكتسب بلا تعلم إلى نوعين :

١ ــ نوع لا يدرى العبد كيف حصل له ومن أين حصل ؟

وهذا النوع يسمى إلهاماً ونفثاً فى الروع ، وهذا يختص به الأولياء والأصفياء .

٢ ــ نوع يطلع معه الإنسان على السبب الذى منه استفاد ذلك العلم وهو مشاهدة الملك الملقى فى القلب ، وهذا يسمى وحياً ويختص به الأنبياء .

وهناك نوع آخر من العلم (وهو السائد فى عموم الناس) يكتسبه الإنسان بالاستدلال والحيلة والتجربة والملاحظة والإحصاء والتسجيل ، وهذا يختص به العلماء .

يقول الغزالى [٢] :

« وحقيقة القول أن القلب مستعد لأن تنجلى فيه حقيقة الحق فى الأشياء كلها وإنما حيل بينه وبينها لأسباب ، فهى كالحجاب المسدل الحائل بين مرآة القلب وبين اللوح المحفوظ الذى هو منقوش بجميع ما قضى الله به إلى يوم القيامة . وتجلي حقائق العلوم من مرآة اللوح فى مرآة القلب يضاهى انطباع صورة من مرآة تقابلها ، والحجاب بين المرآتين تارة يزال باليد وأخرى يزول بهبوب الرياح تحركه . وكذلك قد تهب رياح الألطاف وتنكشف الحجب عن أعين القلوب فينجلى فيها بعض ما هو مسطور فى اللوح المحفوظ ، ويكون ذلك تارة عند المنام فيعلم به ما يكون فى المستقبل .. وينكشف أيضاً فى اليقظة حتى يرتفع الحجاب بلطف خفى من الله تعالى ، فيلمع فى القلوب من وراء ستر الغيب شيء من غرائب العلم تارة كالبرق الخاطف ، وأخرى على التوالى إلى حد ما » .

<u>الإلهام عند الصوفية :</u>

يبين الغزالى طريقة الصوفية ووجهتهم فى هذا المجال فيقول [٣] :

(١) أبو حامد الغزالى . إحياء علوم الدين ، الجزء الثالث . دار القلم ــ بيروت صفحة : ١٩ .
(٢) المصدر السابق صفحة : ١٩ .   (٣) المصدر السابق صفحة : ١٩ .

« فإذا عرفت هذا فاعلم أن ميل أهل التصوف إلى العلوم الإلهامية دون التعليمية . فلذلك لم يحرصوا على دراسة العلم وتحصيل ما صنفه المصنفون والبحث عن الأقاويل والأدلة المذكورة ، بل قالوا الطريق تقديم المجاهدة ومحو الصفات المذمومة وقطع العلائق كلها والإقبال بكنه الهمة على الله تعالى ومهما حصل ذلك كان الله هو المتولى لقلب عبده والمتكفل له بتنويره بأنوار العلم ، وإذا تولى الله أمر القلب فاضت عليه الرحمة وأشرق النور فى القلب وانشرح الصدر وانكشف له سر الملكوت ، وانقشع عن وجه القلب حجاب الغره بلطف الرحمة وتلألأت فيه حقائق الأمور الإلهية فليس على العبد إلا الاستعداد بالتصفية المجردة وإحضار الهمة مع الإرادة الصادقة والتعطش التام والترصد بدوام الانتظار لما يفتحه الله تعالى من رحمة .

وزعموا (أى أهل التصوف) أن الطريق فى ذلك أولاً بانقطاع علائق الدنيا بالكلية وتفريغ القلب منها وبقطع الهمة عن الأهل والمال والولد والوطن وعن العلم والولاية والجاه بل يصير قلبه إلى حالة يستوى فيها وجود كل شىء وعدمه ، ثم يخلو بنفسه فى زاوية مع الاقتصار على الفرائض والرواتب ، ويجلس فارغ القلب مجموع الهم ، ولا يفرق فكره بقراءة قرآن ولا بالتأمل فى تفسير ولا بكتب حديث ولا غيره ، بل يجتهد أن لا يخطر بباله شىء سوى الله تعالى ، ولا غيره ، فلا يزال بعد جلوسه فى الخلوة قائلاً بلسانه : الله الله على الدوام مع حضور القلب حتى ينتهى إلى حالة يترك تحريك اللسان ويرى كأن الكلمة جارية على لسانه ، ثم يصبر عليه إلى أن يمحى أثره عن اللسان ويصادف قلبه مواظباً على الذكر ، ثم يواظب عليه إلى أن يمحى عن القلب صورة اللفظ وحروفه وهيئة الكلمة ، ويبقى معنى الكلمة مجرداً فى قلبه حاضراً فيه كأنه لازم له لا يفارقه وله اختيار إلى أن ينتهى إلى هذا الحد واختيار فى استدامة هذه الحالة بدفع الوسواس ، وليس له اختيار فى استجلاب رحمة الله تعالى ، بل هو بما فعله صار متعرضاً لنفحات رحمة الله فلا يبقى إلا الانتظار لما يفتح الله من الرحمة كما فتحها على الأنبياء والأولياء بهذه الطريق ، وعند ذلك إذا صدقت إرادته وصفت همته وحسنت مواظبته فلم تجاذبه شهواته ولم يشغله حديث النفس بعلائق الدنيا تلمع لوامع الحق فى قلبه ويكون فى ابتدائه كالبرق الخاطف لا يثبت ،

ثم يعود وقد يتأخر ، وإن عاد فقد يثبت وقد يكون مختطفاً ، وإن ثبت قد يطول ثباته وقد لا يطول » انتهى .

وفى الحقيقة رغم أن أعداد أهل التصوف الذين ينهجون هذا الطريق قليلة إلا أن هذا المنهج السلبى المتواكل وهذا التغييب للوعى فى انتظار الحل السحرى يسود معظم فئات المسلمين فى مرحلة تدهورهم الحضارى وإن كانت تختلف درجات ولغات هذا المنهج الانسحابى السرى . فكثير من الناس لجأوا إلى الدعاء وتركوا العمل ، وراحوا يقرأون الأذكار والأوراد وتركوا الأخذ بالأسباب الكونية الواقعية ظناً منهم أن الأخذ بالأسباب يعنى عدم الثقة بالله القادر الذى يقول للشىء كن فيكون . ولقد رفض أهل العلم والفقه ذلك الطريق لأسباب كثيرة ليس هنا مجال تفصيلها وإنما نجمل بعضها حسب ما يحتمل هذا المقام :

١ ــ هذا الطريق يخالف ما كان عليه صاحب الرسالة محمد ﷺ فلم يثبت عنه أنه فعل ذلك أو أوصى بفعله وإنما كانت حياته كلها (باستثناء ما يأتيه من الوحى) قائمة على السنن الكونية والظروف الواقعية ، فكانت حياته وسط الناس يدعوهم ويعلمهم ويجاهدهم ويجاهد معهم .. وكانت هجرته مثالاً فى الأخذ بالأسباب حيث احتاط للأمر ودبر له ، وأخذ دليلاً للطريق ، واستخدم أسلوب التمويه فى تحركاته حتى لا يدركه المشركون ، ثم كانت غزواته كلها كفاحاً دامياً ذاق فيها النصر والهزيمة .. وكل ذلك كان وفق السنن الكونية ووفق طرق الاستدلال والشورى والحيلة ، وحين حاول بعض المسلمين فى حياته أن يصوموا الدهر فلا يفطرون وأن يقوموا الليل فلا ينامون وأن يعتزلوا النساء فلا يتزوجون ، نهاهم عن ذلك وعلمهم أنه أعرفهم بالله وأتقاهم له، وهو مع ذلك يصوم ويفطر ويقوم الليل وينام ويتزوج النساء وأن هذه سنته ومن خالفها فهو منه براء .

٢ ــ إن هذا الطريق الصوفى لا يعدو كونه طريقاً خلفياً وسلبياً للوصول، ولقد أعجب به كثير من الناس في فترة تدهور الحضارة الإسلامية لأنه لا يكلف جهداً ولا يتطلب عناءاً بل هو يغرى بالحل السحرى لكل شىء بمجرد الانقطاع عن الحياة وترديد بعض الأذكار ، هو نوع من التفكير الخيالى

الـذى اتسمت به بعض المجتمعات البدائية (Magic Thinking) .

٣ ــ وهذا الطريق لا يخلو من الخداع والضلال والتيه ، فبعض الناس حين يسلكه يختلط عليه الأمر فيستقبل بعض إيحاءات الشيطان المزينة أو بعض الضلالات والهلاوس على أنها إلهامات ربانية ، ولا ينجوا من هذا إلا من عصم الله ، وربما مات الإنسان على ضلاله وهو يحسب أنه قد وصل على الطريق .

وأذكر قصة واقعية للبرهنة على ذلك : فقد رأى أحد الصالحين فى منامه صورة وجه جميل يملأ ما بين السماء والأرض ، وسمع هذا الوجه يتكلم قائلاً له : يا فلان كفاك عبادة فقد رضيت عنك إلى يوم القيامة ! فسأله الرجل الصالح : ومن أنت ؟ قال : أنا ربك ! فانتبه الرجل الصالح للخديعة وقال له : إخسأ يا لعين . بل أنت إبليس لعنك الله .. لأن ربى يقول فى كتابه العزيز : (واعبد ربك حتى يأتيك اليقين) واليقين هو الموت .

إذاً فلو رأى هذه الرؤيا أحد المتصوفة قليلى العلم لأحس أنه وصل إلى غايته ولأراح نفسه من العبادة ومات على ضلال .

٤ ــ إن تبنى المجتمعات الإسلامية لهذا الفكر الاستسلامى السلبى أدى إلى تدهورها إلى أن أصبح زمام الأمور فى غير يد المسلمين وتاهت حضارة وهيبة الإسلام فى دهاليز هذا الفكر الانسحابى المظلم .

الإلهام عند أهل العلم :

قال أبو المظفر بن السمعاني فى « القواطع » : بعد أن حكى عن أبى زيد الدبوسى ــ من أئمة الحنفية أن الإلهام ما حرك القلب لعلم يدعو إلى العمل به من غير استدلال : والذى عليه الجمهور ، أنه لا يجوز العمل به إلا عند فقد الحجج كلها فى باب المباح . وعند بعض المبتدعة أنه حجة ، واحتج بقوله تعالى :

﴿ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴾ (الشمس : ٨) .

وبقوله ﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ ﴾ (النحل : ٦٨) .

أى ألهمها حتى عرفت مصالحها ، فيؤخذ منه مثل ذلك للآدمى بطريق الأولى .. وذكر فيه ظواهر أخرى . ومنه الحديث قوله ﷺ : « اتقوا فراسة المؤمن » .

وقوله لوابصة : « ما حاك فى صدرك فدعه وإن أفتوك » ، فجعل شهادة قلبه حجة مقدمة على الفتوى .

وقوله : « قد كان فى الأمم محدّثون » ، فثبت بهذا أن الإلهام حق ، وأنه وحى باطن ، وإنما حُرِمَهُ العاصى لاستيلاء وحى الشيطان عليه .

قال : وحجة أهل السنة الآيات الدالة على اعتبار الحجة والحث على التفكر فى الآيات والاعتبار والنظر فى الأدلة وذم الأمانى والهواجس والظنون .. وهى كثيرة مشهورة . وبأن الخاطر قد يكون من الله وقد يكون من الشيطان وقد يكون من النفس ، وكل شىء احتمل أن لا يكون حقاً لم يوصف بأنه حق .

قال : والجواب عن قوله : ﴿ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴾ أن معناه عرّفها طريق العلم ، وهو الحجج . وأما الوحى إلى النحل فنظيره فى الآدمى فيما يتعلق بالصنائع وما فيه صلاح المعاش . وأما الفراسة فنسلمها ، لكن لا تجعل شهادة القلب حجة لأنا لا نتحقق كونها من الله أو من غيره . انتهى ملخصاً .

وقال ابن السمعانى :

وإنكار الإلهام مردود ، ويجوز أن يفعل الله بعبده ما يكرمه به ، ولكن التمييز بين الحق والباطل فى ذلك ، أن كل من استقام على الشريعة المحمدية ولم يكن فى الكتاب والسنة ما يرده فهو مقبول ، وإلا فمردود يقع من حديث النفس ووسوسة الشيطان . ثم قال : ونحن لا ننكر أن الله يكرم عبده بزيادة نور معه ، يزداد به نظره ويقوى به رأيه ، وإنما ننكر أن يرجع إلى قلبه بقول لا يعرف أصله ، ولا نزعم أنه حجة شرعية ، وإنما هو نور يختص الله به من يشاء من عباده ، فإن وافق الشرع كان الشرع هو الحجة . انتهى . ويؤخذ من هذا ما تقدم التنبيه عليه أن النائم لو رأى النبى ﷺ يأمره بشيء : هل يجب عليه امتثاله ولا بد ؟ أو لابد أن يعرضه على الشرع الظاهر ؟ فالثانى هو

المعتمد كما تقدم [1] .

وهل هناك فرق بين المنام والإلهام ؟

إن المنام يرجع إلى قواعد مقررة وله تأويلات مختلفة ويقع لكل أحد ، بخلاف الإلهام فإنه لا يقع إلا للخواص ، ولا يرجع إلى قاعدة يميز بها بينه وبين لمة الشيطان [2] .

ولكن أهل المعرفة بذلك (أى الإلهام) ذكروا أن الخاطر الذى يكون من الحق يستقر ولا يضطرب ، والذى يكون من الشيطان يضطرب ولا يستقر . فهذا إن ثبت كان فارقاً واضحاً . ومع ذلك فقد صرح الأئمة بأن الأحكام الشرعية لا تثبت بذلك [3] .

إذاً فمع الاعتراف بوجود الالهام والاتصال الروحى بعالم الغيب والتلقى منه سواء أثناء النوم أو اليقظة فإن هذه تعتبر حالات خاصة وتجارب ذاتية لا تعمم ولا تبنى عليها أحكام ونظريات تنظم حركة الحياة ، وإنما تنتظم الحياة وتسير بالشرع الظاهر وبالسنن الكونية التى خلقها الله وجعلها فاعلة حتى مع رسله وأنبياءه ، ولا يوجد يقين فى حلم لشخص عادى أو رؤية ذاتية أثناء خبرة خاصة إلا للأنبياء والرسل فهم معصومون بأمر الله ومبلغون بوحى منه حتى رؤياهم فى نومهم وحى من الله .

أما أحلام ورؤى البشر العاديين فهى بشريات يستبشر بها من رآها ولا تبنى عليها أحكام ومواقف .

وأن الطريق الصحيح للوصول إلى الله هو اتباع منهج الله الصحيح مع التعلم والتفقه والاستدلال والمجاهدة فى الوصول لذلك من خلال السنن الكونية التى وضعها الله فى الأرض بعيداً عن دهاليز الطرق الخلفية والسلبية الغامضة وبعيداً عن التفكير السحرى العاجز .

ولقد رأيت بعض الناس يرى رؤيا أو يشعر بإلهام داخلى فيبنى على هذا

(١) عن كتاب الرؤي والأحلام للافظ ابن حجر العسقلاني ص ٥ ـ ٨٧ .
(٢) المصدر السابق ص ٨٤ ـ ٨٥ .
(٣) المصدر السابق ص ٨٥ .

أوذاك موقفاً معيناً أو يتراجع عن موقف آخر استناداً لما رآه فى نومه أو أحسه فى داخله . وفى الحقيقة لا يوجد سند شرعى ولا سند علمى لهذا ، وإنما تبنى المواقف والأحكام على العلوم الشرعية اليقينية وعلى الاستدلال العلمى الموضوعى وعلى مشورة أهل العلم والرأى .. فالعلم اليقينى أولى بالاتباع من أشياء يغلب عليها الظن ، فإذا اتفقت الرؤيا أو الإلهام مع أحكام الشرع والعلوم اليقينية الموضوعية فهى بشرى حسنة ترفع من معنويات رائيها أما إذا كانت مخالفة فإن أحكام الشرع والعلوم اليقينية الموضوعية أولى بالإتباع .

وفى هذا المعنى يقول الغزالى (١) :

« وأما النظار وذووا الاعتبار فلم ينكروا وجود هذا الطريق (يعنى الإلهام) وإمكانه وإفضائه إلى هذا المقصد على الندور فإنه أكثر أحوال الأنبياء والأولياء ، ولكن استوعروا هذا الطريق واستبطئوا ثمرته واستبعدوا استجماع شروطه ، وزعموا أن محو العلائق إلى ذلك الحد كالمتعذر وإن حصل في حال فثباته أبعد منه ، إذ أدنى وسواس وخاطر يشوش القلب ، وقال رسول الله ص : « قلب المؤمن أشد تقلباً من القدر فى غليانها » (٢) . وقال عليه أفضل الصلاة والسلام : « قلب المؤمن بين إصبعين من أصابع الرحمن » (٣) .

وفى أثناء هذه المجاهدة قد يفسد المزاج ويختلط العقل ويمرض البدن ، وإذا لم تتقدم رياضة النفس وتهذيبها بحقائق العلوم نشبت بالقلب خيالات فاسدة تطمئن النفس إليها مدة طويلة إلى أن يزول وينقضى العمر قبل النجاح فيها ، فكم من صوفى سلك هذا الطريق ثم بقى فى خيال واحد عشرين سنة ولو كان قد أتقن العلم من قبل لا نفتح له وجه التباس ذلك الخيال فى الحال ، فالاشتغال بطريق التعلم أوثق وأقرب إلى الغرض .

---

(١) إحياء علوم الدين . الجزء الثالث صفحة : ٢٠ .
(٢) أخرجه أحمد والحاكم وصححه من حديث المقداد بن الأسود .
(٣) أخرجه مسلم من حديث عبد الله بن عمر .

وزعموا أن ذلك يضاهى ما لو ترك الإنسان تعلم الفقه ، وزعم أن النبى ﷺ لم يتعلم ذلك وصار فقيها بالوحى والإلهام من غير تكرير وتعليق وأنا أيضاً ربما انتهت بى الرياضة والمواظبة إليه ومن ظن ذلك فقد ظلم نفسه وضيع عمره ، بل هو كمن يترك طريق الكسب والحراثة رجاء العثور على كنز من الكنوز ، فإن ذلك ممكن ولكنه بعيد جداً فكذلك هذا . وقالوا : لابد أولاً من تحصيل ما حصله العلماء وفهم ما قالوه ثم لابأس بعد ذلك بالانتظار لما لم ينكشف لسائر العلماء فعساه ينكشف بعد ذلك بالمجاهدة » .

الرؤيا الصادقة وأحلام التنبؤ :

هناك بعض الأحلام تحدث عند عامة الناس وتتحقق بعد ذلك فى الواقع وهذه ليست من الرؤى الصادقة وإنما هى حصيلة نشاط المخ البشرى الذى يستطيع من استقراء الأحداث الوصول إلى التنبؤ بما يمكن أن يحدث بناءاً على معطيات موجودة فى الواقع الحاضر . وأعطى مثلاً واقعياً لهذا النوع من الأحلام التنبؤية :

أخبرنى رجل بأنه كان له أخ مسافر إلى أحد الدول الأوربية وأنه فى أحد الليالى رأى فى نومه أن أخاه قد عاد من سفره فى آخر الأسبوع وبالتحديد يوم الخميس . وبالفعل عاد أخوه فى نفس اليوم الذى رآه الرجل فى منامه . وللعلم فإن هذا الرجل الذي رأى هذا الحلم لم يكن منتظماً فى العبادات ولم يكن على درجة من العلم والمعرفة بالله تؤهله للرؤيا الصادقة بمفهومها الإيمانى .

وبمناقشته فى الظروف التى أحاطت بهذا الحدث وجدت أن أخاه كان قد كثرت شكواه فى خطاباته الأخيرة إليه من سوء أحواله المادية وأن المبلغ الذى أرسلوه له كاد أن ينتهى ، وقد كان أخوه المسافر هذا يحب السفر يوم الخميس . لذلك فقد حلل المخ البشرى (مخ هذا الرجل) هذه المعلومات المتجمعة لديه وأجرى حسابات للمبلغ الذى كان قد أرسله لأخيه المسافر ووجد أنه يكفيه لعدة أيام ، وبما أنه (أى المسافر) يحب السفر يوم الخميس ، إذن فمن المتوقع أن يفكر فى العودة يوم الخميس القادم ، وهذه كلها استنتاجات يستطيع أن يقوم بها المخ أثناء النوم بناءاً على معطيات من الواقع مخزونة فى الذاكرة ، بعضها يتحقق وأغلبها لا يتحقق . ونحن إذا سألنا هذا

الشخص الذى رأى هذا الحلم : كم من حلم رأيته قبل ذلك ولم يتحقق ؟ فستكون الإجابة : آلاف الأحلام .

ولذلك نريد أن نفرق بين نوعين :

١ ـــ الرؤيا الصادقة (أو الصالحة) :

وهى قاصرة على المؤمن فى الغالب (كرؤى الأنبياء والصالحين) وهى تتحقق مثل فلق الصبح . ويمكن أيضاً أن تحدث لبعض الأشخاص العاديين كرؤيا الملك (الريان ابن الوليد) فى قصة يوسف بحكمة الله ومشيئته . وهذه الرؤيا نوع من الوحى أو الإلهام أو النفث فى الروع وهى على جملتها مكاشفة للقلب بما استتر من حقائق الملكوت بإذن من الله .

٢ ـــ حلم التنبؤ :

وهو حلم يراه أى شخص (مؤمناً كان أو غير مؤمن) ويتحقق كله أو بعضه فى الواقع ، وهو كما شرحنا من قبل يحدث نتيجة عمليات وحسابات عقلية تحدث أثناء النوم فيتوقع بعض الأحداث المستقبلية بناءاً على ما غذى به من معلومات أثناء اليقظة .

وربما نستطيع نحن أبناء القرن العشرين فهم هذا النوع من الأحلام التنبؤية خاصة بعد اختراع الكمبيوتر (الحاسب الآلى) الذى يقوم بهذا العمل حيث يغذى بمعلومات معينة ويطلب منه إعطاء النتائج المترتبة على هذه المعلومات فأصبح الكومبيوتر يتنبأ بنتائج الحروب ونتائج الإصلاحات الاقتصادية ونتائج مباريات كرة القدم .. إلخ ، وهذا ليس استكشافاً للغيب كما يظن العامة وإنما هو استنتاج وتكهن قابل للتحقق أو عدمه .

أخرج البخارى عن أنس بن مالك أن رسول الله ﷺ قال :

« الرؤيا الحسنة من الرجل الصالح جزء من ستة وأربعين جزءاً من النبوة» .

وأخرجه عن عبادة بن الصامت وأبي هريرة عن النبى ﷺ قال :

« رؤيا المؤمن جزء من ستة وأربعين جزءاً من النبوة » .

وأخرجه عن أبى سعيد الخدرى أنه سمع رسول الله ﷺ يقول :

« الرؤيا الصالحة جزء من ستة وأربعين جزءاً من النبوة » .

قال الحافظ ابن حجر رحمه الله (١) :

قوله : « الرؤية الحسنة من الرجل الصالح » يقيد ما أطلق فى غير هذه الرواية ، كقوله : « رؤيا المؤمن جزء ... » ولم يقيدها بكونها حسنة ولا بأن رائيها صالح . ووقع فى حديث أبى سعيد : « الرؤيا الصالحة » وهو تفسير المراد بالحسنة هنا .

قال المهلب :

المراد غالباً رؤيا الصالحين ، وإلا فالصالح قد يرى الأضغاث ولكنه نادر، لقلة تمكن الشيطان منهم ، بخلاف عكسهم ، فإن الصدق فيها نادر لغلبة تسلط الشيطان عليهم قال : فالناس على هذا ثلاث درجات :

١ ــ الأنبياء :

ورؤياهم كلها صدق ، وقد يقع فيها ما يحتاج إلى تعبير .

٢ ــ والصالحون :

والأغلب على رؤياهم الصدق ، وقد يقع فيها مالا يحتاج إلى تعبير .

(١) عن كتاب الرؤى والأحلام للحافظ ابن حجر العسقلانى . صفحة ١٦ ــ ١٩ .

٣ ــ ومن عداهم :

يقع فى رؤياهم الصدق والأضغاث ، وهى على ثلاثة أقسام :

الأول مستورون : فالغالب استواء الحال فى حقهم .

الثانى فسقة : والغالب على رؤياهم الأضغاث ويقل فيها الصدق .

الثالث كفار : ويندر فى رؤياهم الصدق جداً .

ويشير إلى ذلك قوله ﷺ :

«وأصدقهم رؤيا أصدقهم حديثاً » (أخرجه مسلم من حديث أبى هريرة)
وقد وقعت الرؤيا الصادقة من بعض الكفار ، كما فى رؤيا صاحبى السجن مع يوسف عليه السلام ، ورؤيا ملكهما وغير ذلك .

وقال القرطبى [1] :

المسلم الصادق الصالح هو الذى يناسب حاله حال الأنبياء ، فأكرم بنوع مما أكرم به الأنبياء ، وهو الإطلاع على الغيب وأما الكافر والفاسق والمخلّط فلا ، ولو صدقت رؤياهم أحياناً فذاك كما قد يصدق الكذوب وليس كل من حدث عن غيب يكون خبره من أجزاء النبوة ، كالكاهن والمنجم .

وقد استشكل كون الرؤيا جزءاً من النبوة مع أن النبوة انقطعت بموت النبى ﷺ ، فقيل فى الجواب : إن وقعت الرؤيا من النبى ﷺ فهى جزء من أجزاء النبوة حقيقة ، وإن وقعت من غير النبى فهى جزء من أجزاء النبوة على سبيل المجاز [2] .

وقال الخطابى [3] :

معناه أن الرؤيا تجىء على موافقة النبوة لا أنها جزء باق من النبوة .

وقيل: المعنى أنها جزء من علم النبوة لأن النبوة وإن انقطعت فعلمها باق.

---

(١) المصدر السابق صفحة : ١٩ .
(٢) المصدر السابق صفحة : ٢٢ .
(٣) المصدر السابق صفحة : ٢٢ .

وقال ابن بطال (١) :

كون الرؤيا جزءاً من أجزاء النبوة مما يستعظم ، ولو كانت جزءاً من ألف جزء . فيمكن أن يقال : إن لفظ النبوة مأخوذ من الإنباء : وهو الإعلام لغة ، فعلى هذا ، فالمعنى أن الرؤيا خبر صادق من الله لا كذب فيه ، كما أن معنى النبوة نبأ صادق من الله لا يجوز عليه الكذب ، فشابهت الرؤيا النبوة فى صدق الخبر .

وقال ابن الجوزى (٢) :

لما كانت النبوة تتضمن اطلاعاً على تحقيقها فيما بعد ، وقع تشبيه رؤيا المؤمن بها . وقيل : إن جماعة من الأنبياء كانت نبوتهم وحياً فى المنام فقط ، وأكثرهم ابتدىء بالوحى فى المنام ، ثم رقوا إلى الوحى فى اليقظة ، فهذا بيان مناسبة تشبيه المنام الصادق بالنبوة .

ويقول الغزالى(٣) فى معرض تأكيده على وجود الإلهام :

« والدليل القاطع الذى لا يقدر أحد على جحده أمران : أحدهما : عجائب الرؤيا الصادقة فإنه ينكشف بها الغيب وإذا جاز ذلك فى النوم فلا يستحيل أيضاً فى اليقظة فلم يفارق النوم اليقظة إلا فى ركود الحواس وعدم اشتغالها بالمحسوسات فكم من مستيقظ غائص لا يسمع ولا يبصر لاشتغاله بنفسه !

والثاني : إخبار رسول الله ﷺ عن الغيب وأمور فى المستقبل كما اشتمل عليه القرآن وإذا جاز ذلك للنبى ﷺ جاز لغيره إذ النبى عبارة عن شخص كوشف بحقائق الأمور وشغل بإصلاح الخلق فلا يستحيل أن يكون فى الوجود شخص مكاشف بالحقائق ولا يشتغل بإصلاح الخلق ، وهذا لا يسمى نبياً بل يسمى ولياً ، فمن آمن بالأنبياء وصدق بالرؤيا الصحيحة لزمه لا محالة أن يقر بأن القلب له بابان : باب إلى خارج وهو الحواس ، وباب إلى الملكوت من داخل القلب وهو باب الإلهام والنفث فى الروع والوحى » .

أمثلة لبعض الرؤى الصادقة :

١ ــ روى عن عائشة بنت سعد بن أبى وقاص أنها قالت سمعت أبى

(١) المصدر السابق صفحة : ٢٣ .
(٢) المصدر السابق صفحة : ٤١ .
(٣) إحياء علوم الدين . الجزء الثالث . صفحة : ٢٥ .

يقول :

« رأيت أبى فى المنام قبل أن أسلم بثلاثة أيام ، كأنى فى ظلمة لا أبصر شيئاً ، ثم أضاء لى قمر فتبعته كأنى أنظر إلى ما سبقنى إلى ذلك القمر ، فأنظر إلى زيد بن حارثة وإلى على بن أبى طالب وإلى أبى بكر .. وكأنى أسألهم : متى انتهيتم إلى ها هنا ؟ ثم بلغنى أن رسول الله ﷺ يدعو إلى الإسلام فى الخفاء .. فلقيته بعد صلاة العصر فسألته : إلى من تدعو ؟ قال : تشهد أن لا إله إلا الله وأن محمداً رسول الله .. » .

ولقد تحققت هذه الرؤيا مباشرة فلم يسبق سعد إلى الإسلام إلا من رآهم فى منامه (١) .

والرمزية فى هذا الحلم بسيطة ومباشرة فالظلمة ترمز إلى الجاهلية والضلال ، والقمر يرمز إلى الحق أو الإسلام أو الرسول ﷺ .

٢ ـ كما روى ابن عباس أنه رأى النبى ﷺ فى المنام عل برزون وعلى رأسه عمامة من نور ، وبيده قضيب من الفردوس ، فقلت يا رسول الله : إنى فى شوق إلى رؤياك ، وأراك مغادراً فالتفت إلىّ وتبسم ثم قال : إن عثمان بن عفان أضحى عندنا فى الجنة ملكاً عروساً وقد دعينا إلى وليمته وها أنا مبادر إليه (٢) .

٣ ـ كما روى ابن عمر قال : خرج علينا رسول الله ﷺ ذات غداة بعد طلوع الشمس فقال : « رأيت قبل الفجر كأنى أعطيت المقاليد والموازين ، فأما المقاليد فهى المفاتيح وأما الموازين فهذه التى يوزن بها ، فوضعت فى كفة ووضعت أمتى فى كفة فوزنت بهم ، ثم جىء بأبى بكر فوزن بهم فرجح ، ثم جىء بعمر فوزن بهم فرجح ، ثم جىء بعثمان فوزن بهم فرجح ، ثم رفعت.. » (٣) .

ويعلق المحب الطبرى على هذه الرؤيا التى لا تحتاج إلى تعبير أن رسول الله ﷺ قد رجحت كفته على الأمة وكذلك أبو بكر وعمر وعثمان ، ثم رفع الميزان وهذا إشارة إلى الاختلاف بين المسلمين الذى حدث .

٤ ـ وروى عن أبى بردة أنه رأى فى المنام كأن ناساً جمعوا ، فإذا فيهم

---

(١) الرياض النضرة للطبرى . صفحة ١٧٦ (عن كتاب نحو علم نفس إسلامى للدكتور / حسن الشرقاوى . الهيئة المصرية العامة للكتاب صفحة : ١٧٠) .

(٢) الرياض النضرة للطبرى . ج ٢ صفحة : ١٧٦ .

(٣) ذكره أحمد فى مسنده والقزوينى الحاكمى فى الأربعين والطبرى فى الرياض النضرة صفحة : ٥٣ ج ١ (عن كتاب نحو علم نفس إسلامى) .

رجل يعلو فوقهم بثلاثة أذرع ، فقلت : من هذا ؟ قالوا عمر ، قلت ولم ؟ قالوا لأنه فيه ثلاث خصال :

١ ــ لا يخاف فى الله لومة لائم .

٢ ــ وخليفة مستخلف .

٣ ــ وشهيد مستشهد .

وقد قصصت هذه الرؤيا على أبى بكر الصديق ، فدعى عمر بن الخطاب وبشره ثم قال أبو بكر ــ رضى الله عنه ــ اقصص رؤياك ، فأعدتها إلى أن بلغت خليفة مستخلف ، فنهرنى عمر وقال : تقول هذا وأبو بكر حى ..

ولما ولى عمر الخلافة فبينما هو على المنبر دعانى وقال : اقصص رؤياك ، فقصصتها فما بلغت « لومة لائم » قال عمر : إنى لأرجو أن يجعلنى الله منهم ، فلما قلت : « خليفة مستخلف » قال : قد استخلفنى الله .. وأسأله أن يعيننى على ما أولانى ، فلما ذكرت « شهيد مستشهد » قال : أنّى لى بالشهادة وأنا بين أظهركم ، تغزون ولا أغزو ثم قال : بلى يأتى بها الله إن شاء الله ، يأتى بها الله إن شاء الله [1] .

٥ ــ روى أن الرسول ﷺ كان كارهاً موافقة النصارى أن يضرب بالناقوس في وقت الأذان ، فرأى عبد الله بن زيد هذه الرؤيا ، فقال :

رأيت أنه قد طاف بى فى الليل رجل وعليه ثوبان أخضران وفى يده ناقوس ، فقلت : أدعو به إلى الصلاة ، قال : ألا أدلك على خير من ذلك ؟ فقلت : بلى ، قال : تقول الله أكبر ..الله أكبر .. إلى آخر الأذان ثم تقول إذا قمت إلى الصلاة الله أكبر .. الله أكبر .. وسرد الإقامة إلى آخرها . فلما أصبح عبد الله بن زيد أخبر الرسول ﷺ بما رأى ، فقال ﷺ : « إن هذه الرؤيا حق إن شاء الله ، فقم مع بلال ودعه يؤذن بما رأيت ، فإنه أندى منك صوتاً .. ثم أذن بلال فى المسلمين فسمعه عمر بن الخطاب رضى الله عنه فخرج من بيته قائلاً : والذى بعثك بالحق ، لقد رأيت مثل الذى رأى (يقصد ابن زيد) قال ﷺ : فلله الحمد [2] .

من هذه الرؤى السابقة نجد أن هناك سمة تميز الرؤى الصادقة وهى أنها تميل فى معظمها إلى أن تكون واضحة ومستقيمة ومباشرة ، وإذا حدث وكانت فيها رمزية فهى رمزية قريبة إلى الذهن وهى مرتبطة أشد الارتباط بالواقع القائم ومتمشية مع أصول الشريعة وتصدر عن قلوب نقية صافية .

(١) الرياض النضرة للطبرى ج ١ صفحة ٢٧٥ ــ ٢٧٦ (عن كتاب نحو علم نفس إسلامى) .

(٢) أخرجه أحمد وأبو داود والترمذى وابن اسحاق .

رؤية الله عز وجل
ورؤية رسوله ﷺ فى المنام

قال الحافظ ابن حجر رحمه الله (١) :

جوز أهل التعبير رؤية البارى عز وجل فى المنام مطلقاً . ولم يجدوا فيها الخلاف فى رؤيا النبى ﷺ . وأجاب بعضهم عن ذلك بأمور قابلة للتأويل فى جميع وجوهها ، فتارة يعبر بالسلطان وتارة بالوالد وتارة بالسيد وتارة بالرئيس فى أى فن كان ، فلما كان الوقوف على حقيقة ذاته ممتنعاً ، وجميع من يعبر به يجوز عليهم الصدق والكذب ، كانت رؤياه تحتاج إلى تعبير دائماً، بخلاف النبى ﷺ ، فإذا رؤى على صفته المتفق عليها ، وهو لا يجوز عليه الكذب ، كانت فى هذه الحالة حقاً محضاً لا يحتاج إلى تعبير .

وقال الغزالى (٢) :

إن ذاته (الله) منزهة عن الشكل والصورة ، ولكن تنتهى تعريفاته بواسطة مثال محسوس من نور أو غيره ، ويكون ذلك المثال حقاً فى كونه واسطة فى التعريف ، فيقول الرائى : رأيت الله فى المنام ، لا يعنى أنى رأيت ذات الله تعالى ، كما يقول فى حق غيره .

أما عن رؤية الرسول ﷺ فقد أخرج البخارى رحمه الله : عن أبى هريرة قال : سمعت النبى ﷺ يقول :

« من رآنى فى المنام فسيرانى فى اليقظة ، ولا يتمثل الشيطان بى » .

وأخرج عن أنس رضى الله عنه قال : قال النبى ﷺ :

« من رآنى فى المنام فقد رآنى فإن الشيطان لا يتمثل بى . ورؤيا المؤمن جزء من ستة وأربعين جزءاً من النبوة » .

وأخرج أيضاً عن أبى قتادة رضى الله عنه قال : قال النبى ﷺ :

(١) عن كتاب الرؤى والأحلام للحافظ ابن حجر العسقلانى . صفحة ٨٩ ــ ٩٠ . \
(٢) نفس المصدر .

« من رآنى فقد رأى الحق » .

وأخرج عن أبى سعيد الخدرى : سُمع النبى ﷺ يقول :

« من رآنى فقد رأى الحق ، فإن الشيطان لا يتكوننى » [1] .

وسنورد فيما يلى تلخيصاً لآراء العلماء حول معانى هذه الأحاديث ونحيل القارىء إلى مزيد من التفاصيل فى كتاب الرؤى والأحلام للإمام شيخ الإسلام الحافظ ابن حجر العسقلانى .

* كان ابن سيرين يشترط فى رؤية النبى ﷺ أن تكون موافقة لصورته المعروفة والموصوفة فى كتب السيرة . فكان إذا قص عليه رجل أنه رأى النبى ﷺ قال : صف لى الذى رأيته ؟ فإن وصف له صفة لا يعرفها قال : لم تره .

وقد روى عاصم كليب عن أبيه قال : قلت لابن عباس : رأيت النبى ﷺ فى المنام قال : صفه لى ؟ قال : ذكرت الحسن بن على فشبهته به (حيث كان الحسن أشبه الناس برسول الله ﷺ) . قال : قد رأيته .

* ورأى البعض أن رسول الله ﷺ يمكن أن يرى على صفته الحقيقية أو على مثال له . يقول القاضى أبو بكر بن العربى : « رؤية النبى ﷺ بصفته المعلومة ، إدراك على الحقيقة ، ورؤيته على غير صفته إدراك للمثال . فإن الصواب أن الأنبياء لا تغيرهم الأرض ، ويكون إدراك الذات الكريمة حقيقة ، و إدراك الصفات إدراك المثل » .

* وقال بعض المفسرين ينفى قوله « فسيرانى فى اليقظة » أن الرائى سيرى تفسير ما رأى لأنه حق ، وقال آخرون معناها : فسيرانى يوم القيامة . وخالف ابن بطال التفسير الأخير قائلاً : « ليس المراد أنه يراه فى الآخرة ، لأنه سيراه يوم القيامة فى اليقظة ، فتراه جميع أمته من رآه فى النوم ومن لم يره منهم » .

وقال المازرى :

« إن كان المحفوظ : « فكأنما رآنى فى اليقظة » فمعناه ظاهر ، وإن كان المحفوظ : « فسيرانى فى اليقظة » احتمل أن يكون أراد أهل عصره ممن يهاجر إليه ، فإنه إذا رآه فى المنام جعل ذلك علامة على أنه يراه بعد ذلك فى اليقظة » .

---

(١) المصدر السابق ص ٦٦ .

تفسير الأحلام

قلنا فيما سبق أن دراسة الأحلام تنقسم إلى قسمين :

١ ـــ دراسة الأحلام كظاهرة فسيولوجية ونفسية تتكرر كل ليلة بشكل منتظم ولها وظائفها الفسيولوجية والنفسية للحفاظ على التوازن الانفعالى والذاكرة والتعلم .. إلخ ، وقد اهتم بهذه الناحية علماء الفسيولوجيا وعلماء النفس ولم يشغلوا أنفسهم كثيراً بمحتوى الأحلام ولا بتفسيرها إلا فى نطاق ضيق ، لأن الأحلام فى نظرهم تؤدى وظيفتها حتى وإن لم تفسر وحتى إن لم يتذكرها الشخص على الإطلاق .

٢ ـــ دراسة محتوى الحلم وتفسيره وفك رموزه ، وهذه الناحية قد اهتم بها الإنسان منذ فجر التاريخ ومارسها الكهنة ، والفلاسفة وعلماء الدين وبعض علماء النفس . وفى رأيهم أنه مادامت هناك مشاهد وأحداث ذات معنى فى الأحلام إذن فلابد أن لها فائدة فهى إما نافذة على العالم النفسى الداخلى للإنسان أو نافذة على عالم الغيب الذى لا يدركه الإنسان فى يقظته.

ولنبدأ فى هذا الفصل مناقشة النقطة الثانية وهى دراسة تفسير الأحلام، فنسأل أنفسنا :كيف نفسر الأحلام ؟

والإجابة : بفك رموزها .

فيعود التساؤل مرة أخرى : وهل هناك طريقة معروفة لفك هذه الرموز يستطيع الإنسان أن يطمئن إلى صحتها ؟

فى الحقيقة هذه مشكلة .. فحتى الآن لا يوجد اتفاق على مفاتيح لفك رموز الأحلام وبمعنى آخر ليس هناك مفتاح لفك رموز الأحلام أجريت له تقنينات وثبتت صحته وفعاليته وثباته . وكل ما قيل فى هذا الموضوع هو اجتهادات شخصية متضاربة .

وربما يسأل سائل : ما السبب ؟

السبب هو أن لكل شعب ولكل جماعة بل لكل فرد رموزه الخاصة فى الحلم فالكلب مثلاً يعتبر عند بعض الشعوب رمزاً للوفاء وعند بعض الشعوب الأخرى رمزاً للعدوان ، والثعبان عند بعض الشعوب يعتبر رمزاً للآلهة وعند البعض الآخر رمزاً للتسلل الخبيث وعند بعض المفسرين رمزاً لعضو الرجل التناسلى .

ولذلك فمن الصعب وضع مفتاح موحد تفسر عليه كل الأحلام .. ولكن من الممكن أن أحد أفراد جماعة معينة يقوم بتفسير أحلامهم بشرط أن يكون ملماً بالرموز السائدة فى تلك الجماعة . وهذا لا يمنع من وجود بعض الرموز المشتركة بين البشر ولكنها ليست هى الغالبة .

وعندما حاول فرويد أن يضع مفتاحاً عاماً لتفسير الأحلام ، اتضح بعد ذلك أنه وضع مفتاحاً شديد الخصوصية حيث بنى هذا المفتاح على أساس نظريته الجنسية التى لم تثبت طويلاً حيث رفضها أقرب تلاميذه (أدلر ويونج) .

هذا عن الأحلام ككل ، أما النوع الخاص الذى يطلق عليه فى المفهوم الإسلامى الرؤيا فإن لها شأناً آخر حيث وضعت شروط لمفسر هذه الرؤيا .

وقد سئل ابن عبد البر : أيعبر الرؤيا كل أحد ؟ فقال : أبالنبوة يلعب ؟! ثم قال : الرؤيا جزء من النبوة ، فلا يلعب بالنبوة . والجواب : أنه لم يرد أنها نبوة باقية ، وإنما أراد أنها لما أشبهت النبوة من جهة الاطلاع على بعض الغيب لا ينبغى أن يتكلم فيها بغير علم (١) .

والكلام فى هذا المقام مقصود به رؤيا المؤمن التى ورد فيها حديث رسول الله ﷺ بأنها جزء من ستة وأربعين جزءاً من النبوة .. ولذلك فلا بد لمن يفسرها أن يكون عالماً فقيهاً وصالحاً حتى يفهم رموز اللغة الربانية التى تتكون منها الرؤيا .

ويرى الإمام ابن سيرين (٢) أنه لا بد للمعبر للرؤيا أن يكون حاصلاً

---

(١) عن كتاب الرؤى والأحلام (مرجع سابق)
(٢) الإمام ابن سيرين . منتخب الكلام فى تفسير الأحلام صفحة ١٨ (هامش كتاب تعطير الأنام) .
عن كتاب نحو علم نفس إسلامى صفحة : ١٨٦ .

على ثلاثة أنواع من العلوم هى :

١ ــ حفظ الأصول :

على المعبر أن يكون حافظاً للأصول الشرعية ، عارفاً بالقرآن الكريم والسنة المحمدية وتفسيرها ووجوهها واختلافها وقوتها وضعفها فى الخير والشر حتى يمكن أن يتمكن من الأخذ بالأرجح والأفضل عند تأويل السائل.

٢ ــ تأليف الأصول :

كما أنه يتوجب على المعبر أن يكون قادراً على تأليف الأصول فى آخر الأمر بعضها مع البعض حتى يمكن أن يستخرج معنى صحيحاً واضحاً ، وبذلك يتمكن من إخراج الأضغاث والأمانى النفسية وتخاويف الشيطان وأحزانه من الرؤيا .. فإذا كانت الرؤيا كلها من هذا القبيل ، فعلى المعبر أن يتركها ، إذ هى ليست برؤيا فلا يجوز أن يقبلها ولا يفسرها .

٣ ــ التفحص والدراسة :

يجدر أن يقوم المعبر بالتفحص والتمعن والتثبت من الرؤيا قبل تأويل الرؤيا أو تفسيرها ، إذ عليه أن يعرف الرؤيا حق المعرفة ، ويستدل عليها من الأصول ومن كلام صاحبها .. كما أن عليه أن يقتدى فى تفسيره بالأنبياء والرسل والحكماء ، لأن هذا أقرب إلى الحق والصواب .. ومثال ذلك رؤيا فرعون .. سبع بقرات عجاف يأكلهن سبع سمان وتأويل يوسف عليه السلام للسمان بالسنوات الخضر والعجاف بالسنوات الجدب .

ويرى الإمام ابن سيرين (١) أيضاً أنه يتوجب على المعبر أن يتثبت مما يروى له وألا يتعسف برأيه ، وأن لا يأنف من الاعتذار عن تأويلها لعدم معرفته أو لاستشكالها عليه . ولتعبير الرؤيا أصول متبعة عند المعبرين فإذا كانت الرؤيا مستقيمة فإنه يمكن تأويلها ، أما إذا كانت تحتمل معنيين فعلى المعبر أن ينظر إلى المعنى الأقرب للفظ والمعنى .. ثم أنه على أساسه يعبر الرؤيا . أما إذا وجد المعبر أصول الرؤيا صحيحة إلا أن بها حشو ولغو ، فإن

(١) المصدر السابق صفحة ١٩ (عن كتاب نحو علم نفس إسلامى) صفحة ١٨٧ ــ ١٨٨ .

على المعبر أن يترك الحشو واللغو ويقصد إلى الصحيح ، أما إذا رأى المعبر أن الرؤيا كلها مختلطة بعضها البعض ولا تلتئم مع الأصول ، علم أنها من الأضغاث التى لا تأويل لها .

وبالنسبة للمعالج النفسى فإنه بالإضافة إلى اهتمامه بالرؤيا (فى مفهومها الدينى) يهتم أيضاً بالأحلام التى تتصل بحديث النفس حيث أن تحليلها ودراستها يعتبر نافذة على دخيلة نفس المريض ويساعد بدرجة كبيرة فى النواحى التشخيصية والعلاجية . وأنا أذكر أنه أثناء ممارستى للعلاج النفسى مع المرضى كنت أواجه بعض المرضى الذين يتسمون بالكتمان الشديد والحذر وهذا يشكل صعوبة فى التواصل مع المريض ومعرفة ما بداخله ، لذلك كنت أطلب منه أن يحكى لى آخر حلم رآه ويكون هذا مدخلاً إلى حياته الخاصة دون أن يدرى فالشخص يحكى الحلم ولا يخاف أن يؤخذ عليه شىء فهو حلم وليس حقيقة وهو فى نفس الوقت يسقط فى روايته للحلم أشياء كثيرة لا يمكن أن يصرح بها فى حديثه العادى . وأيضاً فى جلسات العلاج الجمعى حين كان الحديث يصل إلى نقطة مسدودة عند بعض المرضى أو معظمهم كنت أسأل أحدهم أن يروى آخر حلم رآه وأطلب من الآخرين التعليق على الحلم وتفسيره ومن خلال ذلك كان كل واحد يسقط ما بداخله على تفسير الحلم .

وفى حالة تفسير الأحلام على هذه الصورة فى عملية العلاج النفسى يجب أن تتوفر للمفسر الصفات التالية :

١ ــ الدراسة الوافية لتاريخ حياة المريض .

٢ ــ الدراسة الوافية لظروف المريض العائلية .

٣ ــ دراسة البيئة التى يعيش فيها المريض وعائلته .

٤ ــ الإلمام بالظروف الدينية والثقافية والسياسية والاقتصادية والاجتماعية المحيطة .

٥ ــ معرفة الرموز السائدة فى البيئة ودلالتها .

٦ ــ القدرة على الاستماع الجيد والفهم العميق وربط جزئيات الحلم

بعضها ببعض ثم ربطها بظروف حياة المريض للخروج بصورة كلية ذات معنى .

٧ ــ القدرة على توصيل رؤيته لمعانى الحلم للمريض ليزيد قدرته على الاستبصار بعالمه الداخلى وباحتياجاته ورغباته وصعوباته ، فى محاولة للاستفادة من كل هذه الأشياء فى عملية التغيير الذى يتم أثناء رحلة العلاج النفسى .

وربما ينتظر منى القارئ أن أعرض لبعض رموز تفسير الأحلام ليستعين بها فى تفسير أحلامه ، وفى الحقيقة أنه كان تحت يدى الكثير من الكتب والمراجع التي تحوى مثل هذه الرموز ولكنها كما قلت قبل ذلك كلها رموز اجتهادية ومحلية .. وهى تختلف من منطقة لأخرى مثل اختلاف لهجات ولغات الشعوب ، لذلك فمن واقع الأمانة العلمية لن أعرض لمثل هذه الرموز ولكننى سأكتفى بعرض بعض أمثلة لتفسير الأحلام لعلها تساعد القارئ فى أن يكون هو نفسه مفسراً لأحلامه .. وللعلم فإن الشخص حين يكون لديه قدر كف من العلم والبصيرة يكون هو أكثر الناس قدره على تفسير أحلامه ، لأنه أكثر الناس فهماً لرموزه ولظروف حياته .

أمثلة لتفسير الأحلام :

نعرض هنا بعض الأمثلة لتفسير الأحلام .. علماً بأن التفسيرات الواردة ليست نصوصاً قطعية وإنما اجتهادات قابلة للمناقشة .

١ ــ الحلم والأسطورة :

إن الحوادث والقصص والمسرحيات التى نقرؤها لكبار الكتاب ونظن أنهم يكتبونها بوعيهم .. هى في الحقيقة مثل الأحلام ... إشعاع عقولهم الباطنة .. وهى مثل الأحلام قابلة للتفسير ..

حدوتة « تيامات » البابلية صورة من هذه الأحلام .. والحدوتة تحكى أنه فى سالف العصر والأوان كانت تحكم الدنيا إلهة أنثى اسمها تيامات .. وكانت هذه الربه الأنثى تحكم الكون كله بما فيه من ذكور ، ولكن الذكور

مالبثوا أن ثاروا على حكمها واختارو مرودخ قائدا لهم .. وأعلنوا الحرب عليها ..

وقبل أن ينصبوا مرودخ قائداً .. قاموا باختباره .. وتقول الخرافة ..

إنهم وضعوا علي المائدة ثوباً ..

وأشاروا إلى مرودخ قائلين ..

أتستطيع أن تقول للشئ كن فيكون .. أتسطيع أن تفنى هذا الثوب بكلمة .. وتخلقه من العدم بكلمة من شفتيك .. وتكلم مرودخ .. وقال للثوب كن فكان .. فرقص الآلهه الصغار فرحاً .. وقالوا ..

مرودخ أنت قائدنا .. اذهب فحارب الإلهة تيامات ..

وذهب مرودخ ليحارب تيامات وبعد صراع دموى طويل .. انتصر عليها وقتلها .. وأصبح الإله الواحد الذي يحكم الكون كله بما فيه من إنات [1] .

وهذه الأسطورة توضح الصراع الخفى والحسد الخفى بين الرجل والمرأة .. حيث أن المرأة تحمل وتلد وتزود الحياة بالذرية .. أما الرجل فلا يستطيع ذلك .. ولهذا فإن الالهة الصغار (كما تحكى الأسطورة) أرادوا أن يختبروا قدرة مرودخ على الخلق .

٢ ـ الأحلام والتفكير :

حين كنت طالباً فى الثانوية العامة كنت أجلس لحل المسائل الرياضية قرب منتصف الليل .. وفي أحد الليالي جلست أفكر فى حل مسألة حوالى ساعة كاملة ولم أستطع حلها لأننى توقفت عند نقطة معينة ولم أعرف كيف أتخطاها . ولما كان الاجهاد قد بلغ منى مبلغه قمت لأنام .. ولشدة دهشتى قمت فى الصباح وتذكرت أننى كنت أحلم بحل المسألة التى فشلت فى حلها وأننى قد نجحت فى تخطى النقطة التي توقفت عندها بافتراض بسيط لم يخطر ببالى حين كنت متيقظاً . وفعلا قمت أجرب هذا الافتراض وتم حل المسألة .

---

(١) دكتور / مصطفى محمود (١٩٨٦) . الأحلام . دار المعار صفحة ٤٥ ، ٤٦ .

وعندما حكيت هذا الحلم لبعض أصدقائى وجدت أنهم قد مروا بتجارب مماثلة بصورة أو بأخرى .

إذاً فالحلم ليس فقط إثارة لذكريات قديمة أو إيقاظاً لرغبات مكبوتة أو استجابة لمثيرات حسية (خارجية أو داخلية) وإنما هو أحياناً عملية تفكير إيجابى ، وإعادة ترتيب للمعلومات والأفكار وحل المشكلات ، ولقد ذكرنا من قبل كيف تتم هذه العمليات .

٣ ــ الأحلام والبصيرة :

طبيب شاب عمره ٢٤ سنة يعيش حياة خاملة عادية .. يذهب إلى المستشفى بحكم العادة .. ويعالج المرضى بمقتضى الروتين .. يعود فى فتور إلى البيت حيث يجد أمه .. وأمه تتولى كل أموره .. وترتب له حياته ومواعيده وتختار له أصدقاءه .. وهو أحياناً يثور ولكن ثورته تنتهى باعتذار وقبلة على جبين أمه .. وإحساس بالندم .. ثم تعود الحياة لتتكرر فاترة يوماً بعد يوم . وفي إحدى الليالى يحلم بهذا الحلم الغريب : إنه واقف يتفرج على تمثال من الرخام وإلى جواره إمرأة فى يدها أزميل تنحت من الرخام تمثالاً لرجل ولكن الرجل الرخام ما كاد يستوى كاملاً حتى تدب فيه الحياة فيتحرك فى ثورة إلى المرأة التى نحتته فيقتلها . ثم يستدير إلى الطبيب ويجرى خلفه.. يهرب الطبيب مذعوراً يطارده التمثال ثم يشتبك الاثنان فى صراع مميت وتخطر للطبيب فكره .. أنه إذا استطاع أن يجرجر ذلك الوحش إلى الداخل حيث تجلس أمه فقد تسطيع أن تساعده ، وهو يجرى فعلاً ويدخل غرفة الأم ، ولكن الشيء الذى يدهشه أن أمه تنظر إليه بلا مبالاة وتكاد لا تلحظ وجوده وتنصرف إلى ثرثرتها مع ضيوفها . ويهمس الطبيب فى نفسه .. هكذا كنت أقول دائماً لا أحد يهمه أمرى .. لا أحد يمكن أن أعتمد عليه سوى نفسى .. ويبتسم فى راحة ويستيقظ من النوم .

الحلم صورة مشروحة بالصور للمشكلة .. إن الطبيب يشعر فى أعماقه أنه مسخوط على هيئة تمثال رخام .. وأنه ميت لا يشعر ولا يعيش .. وأن أمه هى التى نحتت منه هذه الصورة المتحركة التى يراها الناس .. وهو فى نفس الوقت يكره أن يكون صنيعة أمه وأن يكون ملك يمينها .. ويعبر عن هذه

الكراهيـة فى الحلم بثورة التـمثـال على صـانعـه وقتله .. ولكـن الصـراع فى الحقيقـة ليس بينه وبين أمه بقدر مـا هو بينه وبين نفسه .. إنه منقسـم فى الحلم إلى صـورتين .. التـمثـال والمتـفـرج .. وهو يشـتبك مع نفـسـه فى النهـاية .. مع نفسه الثائرة الساخطة .

إن الطبيب لم يكن يعلم فى يقظته أنه صنيعة أمـه إلى هذه الدرجة .. إلى درجة أنه تمثالها الحجرى .. هذا اكتشاف اكتشفه العقل الباطن (١) .

٤ ــ نموذج لرؤيا :

بعـث أحــد القـراء بهـذه الــرؤيا لجريدة « المسلمـون » عـدد ٢٥٨ لعـام ١٤١٠هـ يقول فيها :

« رأيت كـأنى أهوى من مكان عـال ، فـجأة وقـبل أن أسـقط على الأرض امتدت إلى يد كـبيرة هـى يد أبينا آدم ، التقطتنى ثم وضـعتنى فوق زهرة عـباد الشـمس ، وإذا بى أشـاهد كـأن الملائكة حـول آدم يقـرأون آيات من القـرآن لـم أعها .. فما تفسير ذلك ؟ »

ويفـسـر لـه الشـيخ مـحـمـود الحنفى (مـن علمـاء الأزهر) هـذه الرؤيا كالتالى:

« أخى الرائى : أنت بخير ، وسيجرى الله سبحانه وتعالى على يديك من العلم والهـدى ما يسر به خاطرك ، سيمـحـو الله بك شراً مستطيـراً ، وتسلك سلوكاً طيباً يجعل سيرتك حسنة بين الناس ، وهذا يدل على صفـاء نفسك ، وشفافية جوارحك .

رؤياك تدل على أنك ممن يهتـمون بأمور الإسلام والمسلمين ممن يحملون على أكتـافـهم همـوم المسلمـين ، فكن كـثيـر الدعـاء برفع الغـمـة والكرب عن المسلمين فى مشارق الأرض ومغاربها وإبعاد الفتن عنهم .

رؤيا آدم عليه السلام دليل خير كـما يقـول محمـد بن سيـرين « ربما دلت رؤيا آدم عليــه الســلام على عـابر الرؤيا لأنـه أول من رأى المنام فى الـدنيـا ،

---

(١) دكتور / مصطفى محمود (١٩٨٦) . الأحلام .

وعلم عبارتها ، وتدل رؤيته على الحج والاجتماع بالأحباب ، وربما دلت رؤيته على كثرة النسل ، وتدل رؤيته على السهو والنسيان .

ورؤيا الملائكة تدل على شهادة يرزقها الله سبحانه وتعالى ، ونزول الملائكة فى موضع معين ، إذا كان أهل المكان فى حرب تم نصرهم ، وإن كانوا فى كرب فرج عنهم ومن خلال هذه الرؤيا سيكون لك اتجاه إصلاحى كبير .. حاول أن تثقف نفسك بالمعرفة والطاعة والعبادة ، وعليك بصلاة الليل » .

المراجع العربية

* القرآن الكريم .
* صحيح البخارى .
* صحيح مسلم .
* تفسير ابن كثير ـ دار المعرفة ـ لبنان .
* الإمام شيخ الإسلام الحافظ ابن حجر العسقلانى . كتاب الرؤى والأحلام . دار ابن زيدون .
* الإمام أبو حامد الغزالى . إحياء علوم الدين . ج ٣ . دار القلم . بيروت .
* ابن قيم الجوزية . الروح . دار الكتاب العربى . بيروت .
* ابن قيم الجوزية . الطب النبوى . مؤسسة الرسالة . بيروت .
* الإمام ابن سيرين . منتخب الكلام فى تفسير الأحلام .

(هامش كتاب يقظة الأنام) عن كتاب نحو علم نفس إسلامى .

* الرياحين النضرة للطبرى (عن كتاب نحو علم نفس إسلامى) للدكتور / حسن الشرقاوى . الهيئة المصرية العامة للكتاب .
* دكتور / ابراهيم أنيس ، عبد الحليم منتصر . المعجم الوسيط . الجزء الثانى . الطبعة الثانية .
* أحمد عكاشة (١٩٨٦) . علم النفس الفسيولوجى . الطبعة الثامنة . دار المعارف .
* عبد الكريم العثمان (١٩٨١) . الدراسات النفسية عند المسلمين والغزالى بوجه خاص . مكتبة وهبة . الطبعة الثانية .
* درى حسن عزت . الأحلام . مجلة النفس المطمئنة .

* راتب عبد الوهاب السمان . النظرية الروحية . بحث مقدم لهيئة الإعجاز العلمى للقرآن .

* مصطفى محمود (١٩٨٦) . الأحلام . دار المعارف .

* يحيى الرخاوى (١٩٧٩) . دراسة فى علم السيكوباثولوجى . دار عطوة للطباعة والنشر . القاهرة .

المراجع الأجنبية

American Psychiatric Association (1987) D. S. M.111 - R.

Arnold . J. Mandel : Toward a Psychobiology of transedence

A God in the brain .

Baasher, T. C. (1975) The Arab Countries . In Howell,

T. G. (ed.) : World History of Psychiatry . N. Y. London. Churchill Living Stone.

Dement, W. C. (1960) The effect of dream deprivation . Science, 131, 1705, 1960.

Foulkes, D. (1970) Stage REM Variability and Dreaming. Int. psychiatry Clin., 7 : 165.

Hartman, E (1973) Sleep Requirements : Long Sleepers, Short Sleepers, Variable Sleepers, and insomniacs. Psychosomatics, 14 : 95, 1973.

Hindmarch, I etal (1988) The appropriate Management of insomnia. A symposium held in Saint - Germain - en - Laye, France, Sebtember 23, 1988.

Johnson . L. C. (1969) Physiological and Psychological Changes Following Total Sleep deprivation In. Sleep Physiology and Pathology . Akales editor, P. 206. J. B Lippin Cott, PhiladelPhia.

Jouvet, M (1972) The role of mono - amines and acetyl choline contianing neurones in the regulation of the Sleep Waking Cycle Physiol . 64 : 166 , 1972 .

Kales, A. etal (1966) Somnainbulism : Psycho - Physiological correlates. All night E. E. G. Studies Arch. Gen . Psychiatry. 14 : 580, 1966.

Kales, A. etal (1970) All night E. E. G. Srudies of Chloral hydrate, flurazepam, and methaqualone Arch. Gen. Psychiatry 23 : 219, 1970.

Kales and kales (1972) Recent advances in the diagnosis and treatment of sleep disorders In the Relevance to sleep research to clinical Practice . Brunner / Mazel New York.

Kales , A. etal (1974) chronic Hypnotic Use : In effectiveness, drug With drawal insomnia and hypnotic drug dependence J. A. M. A. , 227 :

513.

Kales, A. etal (1978) Sleep and dreams.

Comprehensive Textbook of Psychiatry Vol. l, 2 nd edition.

Kenueth Spape and Jerone L Singer (1980) : The waking Stream of consciousness . the Psychology of consciousness edited by Julian M. Kavidson , Plenum Press New york.

Mora G. (1978) Comprehensive . Textbook of Psychiatry 2 nd edition , vol 1, ed. Freedman A., Kaplan H, Sadock B., Williams and Wilkins Company, Baltimore.

Oswald, I. and Priest, R (1965) Five Weeks to escape The sleeping pill habit Br. Med. J, 2 : 1093, 1965 .

Rubin, R. etal (1972) Gonadotrotrophic Secretion during Sleep in normal adult men Science 175 : 196, 1972.

Sours, J.A, Frunken, P. and Indermel, R. (1963) Somnambulism. Arch. Gen Psychiatry, 9 : 400, 1963.

Steriads M., Kitsikis A., and Oaksan G : Selected REM related increased Firing rates of Cortical association inter neurones during Sleep.

Webb, W. B. (1970) Length and Distribution of Sleep and intra Sleep Process Int. Psychiatry Clinic, 7 : 29, 1970.

الفهرس

صدر للمؤلف

١ ـ العلاج النفسي في ضوء الإسلام ١٩٩٠ ـ دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع .

٢ ـ الصحوة الإسلامية (دراسة نفسية) ١٩٩٢ ـ دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع .

٣ ـ العلاج الشعبي والطب والنفسي : صراع أم وفاق ١٩٩٤ ـ اورفو للطباعة .

٤ ـ المدمن بين مستويات اللذة والألم ١٩٩٥ ـ أورفو للطباعة .

٥ ـ المخدرات والجنس ١٩٩٥ ـ أورفو للطباعة .

٦ ـ الصحة النفسية للطفل ١٩٩٩ ـ القبطان للطباعة والنشر .

تحت الطبع

١ ـ الدين والتدين (دراسة نفسية) .

٢ ـ مستويات النفس .

٣ ـ الصهيونية حالة مرضية .

٤ ـ الصحة النفسية للمرأة.

الحرف لتجهيزات الطباعة ـ القاهرة ✆ ٥٧٢٢١٥٨